زنجیرەی ئیسلام و زانست

1

قورئان و دەروونناسی

قورئان و زانست

4

ئامادەکردنی
سەروەر حەسەن

پێداچوونەوەی زانستی
دکتۆر ئەفرام محمد حسن



تصوير ابو عبد الرحمن الكردي



قورئان و دەروونناسی

زنجیرەی قورئان و زانست (٤)

قورئان و دەروونناسی

نووسینی

عبدالدائم الکحیل

وەرگێڕانی

سەروەر حەسەن

پێداچوونەوەی زانستی

د.ئەفرام محمد حسن

پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونی و هۆشەنگییەکان

پێداچوونەوەی زمانەوانی

م. محمد حمەشریف

بەکالۆریۆسی زمانی کوردی



مافی لەچاپدانەوەی پارێزراوە بۆ
نوسینگەی تەفسیر

ناوی کتێب بەکوردی: قورئان و دەروونناسی
نوسینی: عبدالدائم الكحيل
وەرگێڕانی: سەروەر حەسەن
پێداچونەوەی زانستی: د. هیوا شەفیق
پێداچونەوەی زمانەوانی: ئارام جمال
بلاوکردنەوەی: نوسینگەی تەفسیر بۆ بلاوکردنەوەو ڕاگەیاندن/ هەولێر
نەخشەسازی ناوەوە: جمعه صديق کاکه
خەت: نەوزاد کۆیی
بەرگ: أمين مخلص
نۆرە و ساڵی چاپ: یەکەم ١٤٣٢ك – ٢٠١١ز
تیراژ: ١٥٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (١٣٢٠) ساڵی ٢٠١١ پێدراوە

تەفسیر
بۆ بلاوکردنەوە و ڕاگەیاندن
هەولێر- شەقامی دلدگا - ژێر ئوتێلی شیرین پالاس
ت: ٢٢٢١٦٩٥ - ٢٢٣٠٩٠٨- ٢٥١٨١٣٨
مۆبایل: ٢٢ ٥١ ٤٦٠ ٠٧٥٠ - ٩١ ٧٢ ١٣٨ ٠٧٧٠
tafseeroffice@yahoo.com
tafseeroffice@maktoob.com
altafseer@hotmail.com

ناوەرۆك



به ناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

پێشەکی

به قەڵەمی د. ئەفرام محمد حسن

زۆرن ئەو بوارانەی ژیان کە قورئان و فەرموودەکانی پێغەمبەر باسی دەکەن، بە دڵنیاییەوە بوارێك نییە پەیوەندی بە ژیانی مرۆڤەوە هەبێت و باس نەکرابێت. ژمارەیەکی بەرچاو پەرتوك لە کتێبخانەکاندا هەن کە باس لە ئیعجازی قورئان دەکەن لە بوارەکانی گەردوون و کیمیا و فیزیا و بواری زیندەوەرزانیدا، بەڵام تا ئێستا پەرتوکێك نییە (بە زمانی کوردی) باس لە یەکێك لە گرنگترین ئیعجازەکانی قورئان بکات ئەویش لایەنی دەروونییە.

گرنگی لایەنی دەروونی لە لایەکەوە بۆ کاریگەریی ڕاستەوخۆی لەسەر ژیانی تاك دەگەڕێتەوە و لە لایەکی ترەوە بۆ کاریگەریی لەسەر پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی تاك، چونکە ئاشکرایە گەر تاك لە ڕووی دەروونییەوە دروست نەبوو توشی گەلێك کێشەی جەستەیی دەبێت، لە هەمان کاتدا پەیوەندییە خێزانی و کۆمەڵایەتییەکانیشی دروست نابن و ناتوانێت وەکو کەسێکی دروست کارەکانی بە ئەنجام بگەیەنێت، بۆیە هەندێك دەڵێن دروستی دەروونی سەرچاوەی هەموو تەندروستییەکانە.

ئەوەی ڕوونە وەك چۆن قورئان دەیەها ئاماژەی زانستی پزیشکی هەناوی و فیزیایی و کیمیایی تێدایە، بەهەمان شێوە دەیەها و سەدەها

ئامـــاژەی ڕوون و ئاشـــكرای تێدایـــە لەمـــەڕ دەروونناســـی و چـــۆنێتی بەرەنگاربوونـــەوەی بـــارە دەروونییـــە جیاوازەكـــان و چارەســـەری نەخۆشییەكان.

نووسەر بە پشتبەستن بە تـازەترین توێژینـەوەی زانسـتی هەوڵـدەدات دەرگـا نهێنیـەكانی نـاخی مـرۆڤ بكاتـەوە و ئـاوێزانی بكـات بـە قورئـان و فەرموودەكانی پێغەمبەر (ﷺ)، باس لە زۆربەی لایەنە دەروونییەكانی تاك دەكات وەكو هەڵچوون و كاریگەری هەستە نەگەتیڤـەكان لـە سـەر تـاك و و چـۆنێتی زاڵبـوون بەسـەر سۆزدا و چارەسـەری خـەمۆكی و نائومێـدی و چـۆنێتی بونیاتنـانی هێـزی گـۆڕان لـە تاكدا و نهێنییـەكانی شـادمانی و بەخشین و شێوازەكانی كاركردنە سـەر بەرامبـەر و چونێتی وەلاّمدانـەوەی فشارە دەروونییەكان و ئارامگرتن بەرامبەر فشارەكانی ژیان.

ئەم پەرتوكە بەهۆی شێوازی سادە و كاریگەرییەوە پەرتوكێكـە هـەموو تاكێـك دەتوانێـت سـودمەندبێت لێـی، چ بـۆ ژیـانی خـۆی یـان بـۆ شـادی بەخشـین بـە كەسـانی دەوروبـەری، لـەو بـاوەڕەدام تاكێـك نـەبێت بـە خوێندنـەوەی ئـەم پەرتوكـە سـوودمەند نـەبێت، بـە تایبـەتی بـۆ ئەوانـەی شەیدای گەڕانن بە شوێن شادمانی و شادی بەخشین بە كەسانی تر بەشێكە لە بەرنامەی ژیانیان.

هیوادارم ئەو مەبەستەی ئەم پەرتوكەی بۆ وەرگێڕدراوە لە خوێنەرانیـدا بێتـەدی و ببێتـە هۆكـاری بەدەسـتهێنانی دەروونێكـی ئـارام و دروسـت و ســـەرەتایەك بۆبەخۆداچـــونەوە و گۆڕانكـــاری لـــە هەڵســـوكەتماندا و تێگەشـتنێكی نوێمـان پێببەخشـێت لـە هەنـدێك لـە ئایەتـەكانی قورئـان و فەرموودەكانی پێغەمبەر (ﷺ).

جێی خۆیەتی کە زۆر سوپاسی وەرگێڕی بەرێز بکەم کە شەرەفی نوسینی پێشەکی ئەم پەرتوکە بەنرخەی پێبەخشیم .

د.ئەفرام محمد حسن
پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونی و هۆشەنگییەکان

بەر لە دەستپێك

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان، هەزاران دروودو سلاو بۆ سەر گیانی پاکی پێغەمبەرمان محمد(ﷺ).

خوێنەری بەڕێز! ئەم کتێبەی بەردەستت وەرگێڕراوی بەشێکی زۆری بابەتەکانی نووسراوێکی "عبدالدائم الكحيل"ـە بەناوی "روائع الإعجاز النفسي" کە کۆکراوەی کۆمەڵێك بابەت و باسی دەروونناسییە لە قورئاندا.

سوپاس و خۆشەویستیم بۆ هاوڕێیانم "د. ئەفرام محمد حسن" کە ئەرکی پێداچوونەوەی زانستی و نووسینی پێشەکی کتێبەکەی گرتە ئەستۆ و مامۆستا "محمد حمەشریف" کە پێداچوونەوەی زمانەوانی بۆ کتێبەکە کرد.

بەهیوای سوودگەیاندن و کردنەوەی دەروازەیەك لە بواری ئیعجازی دەروونی قورئان و دروستکردنی مەیلی گەڕان لەلای خوێنەری بەڕێز...

سەروەر حسن

دەروونناسی لە قورئاندا

قورئانی پیرۆز لێوانلێـوە لـە موعجیزەگـەلی دەروونـی کـە تێکڕا لەگـەڵ لایەنە ئیعجازییەکانی تری قورئان دەیسەلمێنن ئەم قورئانە لەلایەن خـواوە دابەزیوە!

لـەم کتێبـەدا گـرنگترین وتـار و توێژینـەوەکانی ئیعجـازی قورئـان و سوننەتی پێغەمبـەر (ﷺ) لـە بـواری دەروونناسـیدا دەخەینـە ڕوو. ئـەوەی دواتر باسی دەکەین پەیوەندی بە هەریەکەمانەوە هەیـە، هـەر بۆیـە ڕەنگـە ئـەم کتێبـە هۆکـاری گـۆڕانی گـرنگ بێـت لای هەنـدێك لـە خوێنـەران کـە تاهەنووکە زانیاری تەواویان لەسەر ئەم زانستە نەبووە. بەندە گەیشتومەتە ئـەو ئاکامـەی هەرچـی ڕاسـتیگەلی دروسـت و دڵنیـا هەیـە و زانایـانی دەروونناس ئاشـکرای دەکـەن، قورئـانی پـیرۆز بـەر لـە چـواردە سـەدە لەبارەیانەوە دواوە!!

کاری ئێمە وەك باوەڕداران کە بانگەشەی خۆشەویستیمان دەکـەین بـۆ قورئـان، ئەوەیـە کـە ئـەم زانسـتە بگێڕینـەوە سـەر بنـەما قورئانیـەکانی. ئارەزووی ئەوە دەکەین لە باشترین پایەدا بین لای خوا، ڕێگـای کارەکـەش ئەوەیە شوێن پێـی پەیامبـەری ڕێنـوێنی و بـەزەیی هـەڵبگرین لـە جوڵـە و هەڵسـوکەوت و ڕێگـای چارەکردنی کێشـەکان و شـێوازی مامەڵـەی لەگـەڵ

دەوروبەریدا. لەخوای گەورە داواکارین بمانکاتە ئەو کەسانەی لەبارەیانەوە دەدوێت و دەفەرموێت:

﴿أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيۡهِمۡ صَلَوَٰتٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَرَحۡمَةٞۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُهۡتَدُونَ﴾

البقرة/١٥٧، واتە: ئا ئەوانە چەندەها ستایش و ڕەحمەت و میهرەبانی هەر بەسەر ئەواندا دەبارێت لەلایەن پەروەردگاریانەوە و ئەوانە ئەو کەسانەن کە ڕێبازی هیدایەتیان گرتووە.

کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکان

کێ لە ئێمە ڕۆژێك لە ڕۆژان پەشیمان نەبووەتەوە لە وتنی وشەیەك یان هەڵسوکەوتێکی؟ کێ لە ئێمە ڕۆژێك لە ڕۆژان بیری لە کۆنترۆڵکردنی هەڵچوون و هەستەکانی خۆی نەکردووەتەوە؟ کێ لە ئێمە ئومێدەوار نییە سۆز و هەڵسوکەوتەکانی بەرامبەر بەوانی تر کۆنترۆڵ بکات؟ ئەمانە چەند پرسیارێکن حەزمکرد ئەم توێژینەوەیەیان پێ دەست پێبکەم تاکو لە ڕێیانەوە بیرۆکەیەك بدەم دەربارەی ناوەڕۆکی ئەوەی فێری دەبین، بەلاَم بەر لە دەستپێك پێمخۆشە سەرنجی خوێنەر ڕابکێشم بۆ خاڵێك کە سەرنجی خۆمی ڕاکێشاوە: "ئەو کتێبانەی وەلاَمی نموونەی ئەم پرسیارانە لەخۆدەگرن، لەسەر ئاستی جیهان فرۆشیان زیاترینە!!".

پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماریی

بەوپەڕی سادەییەوە ڕەنگە زۆر کەس ئەم زاراوە نوێیە ببیستن "پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری – Neuro linguistic programming"، بەلاَم بەشێکی زۆری خوێنەران نازانن ئەم زانستە چییە؟ ئایا ئاماژەی قورئانی لەبارەیەوە هەیە؟

ڕەنگە جێی سەرسامی خوێنەر بێت! ئەم زانستە کە دۆزینەوە و دانانی بنەما زانستییەکانی پتر لە (٤٠ ساڵ)ی بەسەردا تێپەڕنەبووە، وەلێ تەواوی بنەماکانی زانستەکە لە پەرتوکی خوادا بەر لە چواردە سەدە بوونی هەیە!
لە بابەتەکانی ئەم کتێبەدا ئەوەی قورئانی پیرۆز هەواڵی پێداوین، بەراوردی

دەكەین و لێی وردەبینــەوە بۆئــەوەی بۆمــان دەربكــەوێت قورئــانی پــیرۆز یەكەمین كتێبە دەربارەی پرۆگرامسازی زمانیانـەی دەمـاری دەدوێـت نـەك زانایانی ئەمریكا!

ئـەم زانسـتە لـە حـەفتاكانی سـەدەی ڕابـردوودا دەسـتی پێكـرد، هـۆی دۆزینەوەی پێداویستی گەشەكردنی تێگەیشـتنەكان (مـدارك)ی مـرۆڤ بـوو. خەڵكانێك سەركەوتنی گەورە لە ژیانیاندا دەستەبەر دەكـەن، هـەر ئەوەیـە سەرنجی هەندێك لە زانایانی ڕاكێشاوە و بڕیاری لێكۆڵینەوەی هۆكارەكـانی ئەو سەركەوتنەیان داوە. پاشان دوو ئاكامی گرنگیان بەدەستهێنا:

١. هەر مرۆڤێك سەركەوتن بەدەستدێنێت، ڕێگا و شـێوازێكی دیاریكراو لە بەڕێوەبردنی كاروباری ژیانیـدا بـەكاردێنێت، ئـەم ڕێگـا و "سـتراتیژە"ی كاركردنیەتی سەركەوتنەكانی بۆ بەدەستهێناوە.

٢. هەر مرۆڤێك سەركەوتنێك بەدەستبێنێت، ئـەوە مانـای وایـە ئێمـەش دەتـوانین سـەركەوتنی هاوشـێوە بەدەسـت بێـنین ئەگـەر هـەمان ڕێگـا و شێوازی ئەومان پەیڕەو كرد. كەواتە بەوپـەڕی سـادەییەوە: پرۆگرامسـازی زمانیانەی دەماری ئەوەیە كە چۆن كۆنترۆڵی مێشكت بكەیت؟!

ئەم بەرنامەڕێژییە پشت دەبەستێت بە پێدانی كۆمەڵێك هۆكار و هـزر و كارامــەیی بــە خوێنــەر كــە بەهۆیانــەوە كەســەكە دەكاتــە مرۆڤێكــی ســـەركەوتووی بـــەهێز، بـــەڵام ئـــەوەی گرەنتـــی ســـەركەوتنت دەداتـــێ دەستگرتنتە بەسەر خـود یـان مێشـك یـاخود كـۆنترۆڵی هەڵچوونەكان، بـە سادەیی: بریتیە لەوەی فێر ببیت چۆن ئەقڵت بەكاربێنیت.

زانایــان ئاشــكرایانكرد هەڵچــوونەكان و ســۆز و هەســتەكان لای مــرۆڤ هەڕەمەكیانـە بـەڕێوە ناچـێت وەك پێشـتر وەهـا گومـان دەبـرا، بـەڵكو

بەرنامەیـەکی ورد هەیـە دەسـتی بەسـەردا دەگرێـت، ئەمـەش نهێنـی پێبەخشینی وشەی پرۆگرامسازی "البرمجة"یە بەم زانستە.

– وشەی پرۆگرامسازی "البرمجة" گوزارشت لەوە دەکات بەرنامەیـەکی تایبەت هەیە بۆ هەڵچوون و سۆزەکان کە دەکرێت دەستی بەسەردا بگیرێت بەتەواوی وەك چۆن دەست بەسەر بەرنامەی کۆمپیوتەردا دەگرین!

– وشەی زمانی "لغوية" گوزارشت دەکات لە بـەکارهێنانی وشـەکان لـە پەیوەنـدیگرتن لەگـەڵ ئـەوانی تـر و پەیوەنـدیگرتن لەگـەڵ خـود، واتـە بەکارهێنانی زمان لە ئاڕاستەکردنی هەڵچوونەکاندا.

– وشەی دەماری "عصبية" واتە دەبێت ئێمە بزانین چۆن کۆئەندامی دەمـار و دەروونمـان کاردەکـات، تـاکو بتـوانین کـۆنترۆڵی بکـەین و بـەو ئاڕاستەیەی خۆمان دەمانەوێت ئاڕاستەی بکەین. بەتـەواوی وەك زانیاریت بـەو ئـامێری کۆمپیوتـەرەی لەسـەری کاردەکـەیت، چـەند زانیاریـت بـەو ئـامێرەی لەبەردەسـتدایە پـتر بێـت، توانـای زیـاترت دەبێـت بـۆ دەستبەسەرداگرتن و سوودوەرگرتن لە تایبەتمەندییەکانی!

ئەم پرۆگرامسـازیە بایـەخ بـە مرۆڤـی تەندروسـت و نەخۆشـیش دەدات، پێویست ناکات تۆ گرفتاری کێشەیەك بیت ئەوجا بێیـت و فێـری ڕێسـاکانی ببیت، بەپێچەوانەوە دەبێت سوود لەم ڕێسایانە وەربگریت و مەشق لەسـەر جێبەجێکردنیان بکەیت لەکاتێکیشدا کە لە حاڵـەتی تەندروسـتی باشـدایت، ئەوە واتلێدەکات لە حاڵەتـەکانی قـەیران و هەڵوێسـتە گرانەکانـدا بـەهێزتر بیت.

هەر یەکێك لە ئێمە زۆر لە تواناگەل و بەرتوانایی تایبـەتی هەیـە، بـەڵام لەبەرئـەوەی زانیـاری تـەواومان لەبارەیانـەوە نییـە بـەکاریان نـاهێنین!

لەلایەكی ترەوە دەتوانیت پتر لە نیوەی هەر كێشەیەك چارەسەر بكەیت تەنها بەوەی لە قەبارەی ڕاستەقینەی ئەو كێشەیە حاڵی ببیت!!

پێویستە مێشكت بێنیە پێشچاو بەوەی كۆمەڵێك ئامێری ئەندازەیی وردە كە بەپێی بەرنامەیەكی دیاریكراو كاردەكات، تۆیت ئەو بەرنامەیە بەڕێوە دەبەیت و ئەوەش كلیلی سەركەوتنە! بەڵام ئەگەر لەم ڕاستییە نەگەیت، ئەودەمە مێشكت لەلایەن هاوڕێ و خێزان و كۆمەڵگا و كاریگەرییەكانی دەوروبەرەوە بەڕێوە دەبرێت، دواجار دەبیتە مرۆڤێكی هەڵچوو و كەمتوانا لە دەستگرتن بەسەر خود یان هەستەكانتدا.

چۆن كۆنترۆڵی سۆزەكانت دەكەیت؟

ئەوە كارێكە لەوپەڕی سادەییدا و تەنها پێویستی بە زانینی یاسایەكی سادە و مومارەسەكردنی ئەو یاسایەیە. ئەمڕۆ زانایان پێمان ڕادەگەیەنن كە ئەقڵی پەنهان (العقل الباطن) كۆنترۆڵی سۆز و هەڵچوون و هەستەكانی مرۆڤ یان جوڵە و هەڵسوكەوتەكانی دەكات! وەلێ ئێمە ڕاستەوخۆ دەركی ئەو ئەقڵە ناكەین، چونكە ئەقڵێكی پەنهانە واتە نادیارە.

تاقیكردنەوەكان ڕاستییەكی زانستیان سەلماندووە، ئەویش ئەوەیە ئەقڵی ئاگا یان هۆشیار (الواعی) كە بیری پێدەكەینەوە و لەگەڵیدا مامەڵە دەكەین لەگەڵ ئەقڵی پەنهان دەگەنە كەناڵگەلی تەسك و تەنگەبەر، بۆنموونە تۆ دەتوانیت سروشێك بە ئەقڵی پەنهانت بدەیت كە دەبێت فلان كار بكەیت، لەگەڵ دووبارەكردنەوەی ئەم سروشەدا ئەقڵی پەنهان وەلامدانەوەی دەبێت و بەڕاستی دەست بە گۆڕان دەكات.

زانایان دۆزیویانەتەوە ئەو ماوەیەی تێیدا پەیوەندی نێوان ئەقڵی ئاگا و ئەقڵی پەنهان چالاك دەبێت، ماوەی بەر لە نووستنە بە چەند خولەکێك، هەروەها ماوەی دوای لەخەو هەستان بە چەند خولەکێك... "د.جوزیف میرفی" لەدوای هەزاران تاقیکردنەوە دەگاتە ئاکامێکی گرنگ کە لە کتێبی "هێزی ئەقڵی پەنهان" (کە ملیۆنێك دانەی لێ فرۆشراوە) تۆماری کردووە، ئەو ئاکامەش بریتیە لەوەی باشترین ڕێگا بۆ کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکان و توڕەیی ئەوەیە هەموو ڕۆژێك بەر لە نووستن و دوای وەئاگاهاتنەوە دەستەواژەگەلێك دووبارە بکەیتەوە، وەك: "لەم ساتەوە دەبمە مرۆڤێکی هێمن و هاوسەنگ و بەدوور لە هەڵچوون، ئەم ئەنجامەش لە ڕەفتاری سبەینێمدا دەردەکەوێت".

"د.میرفی" چارەسەری زۆر لە حاڵەتەکانی بەم ڕێگایە کردووە و ئاکامەکانیش نایاب بوون و هەموو لە هەڵچوونەکانیان باشتر بوون، هەندێکیان لە مرۆڤی ئاسایی هێمنتر بوون!!

ئێستا ئومێد دەکەین هەموان بزانن، بەتایبەت ئەوانەی ڕێنماییەکانی ئیسلام قەناعەتی پێنەکردوون، پێغەمبەر (ﷺ) بە ڕوون و ئاشکرایی دەربارەی ئەم دیاردەیە دەدوێت، واتە لەبارەی بایەخی پەیوەندیکردن بە ئەقڵی پەنهانەوە لە کاتەکانی بەر لە نووستن و دوای لەخەو بێداربوونەوە، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانی پێکردووین لەو دوو ماوەیەدا نزا بکەین، بەڵام ئەو نزایە کامەیە؟

پێغەمبەر (ﷺ) فێری کردوین وشەگەلێك بەر لە نووستن دووپات بکەینەوە: "اللهم إني أسلمت وجهي إليك و فوضت أمري إليك و ألجأت إليك رغبة و رهبة إليك لاملجأ و لا منجي منك إلاّ إليك آمنت بكتابك الذي أنزلت و بنبيك الذي أرسلت"... لەگەڵمدا ڕابمێنە ئەم وشانە چۆن خاڵیبوونەوە لە

خەم و پەژارە و بارگەکان و کێشە کۆمەڵایەتیە کەڵەکەبووەکان بەدرێژایی ڕۆژ، لەخۆدەگرن! چەند ئارامی و سەقامگیری دەروونی لەخۆدەگرن بۆ کەسێك کە بەر لە نووستن دەیانلێت.

زانایانی ئەمریکا نەخۆشەکانیان چارەسەر دەکەن و فێریان دەکەن چۆن لەگەڵ خۆیان بدوێن: "لەم ساتەوە دەبمە مرۆڤێکی هێمن و هاوسەنگ و دوور لە هەڵچوونەکان، سبەینێ ئەم ئاکامە لە ڕەفتارمدا ڕەنگ دەداتەوە".

بەڵام پێغەمبەری ئازیز (ﷺ) فێرمان دەکات چۆن لەگەڵ پەروەردگار بدوێین و خەم و هەڵچوونەکانمان بخەینە نێو دەستی دەسەڵاتی خواوە و هەموو کاروبارێکمانی ڕادەست بکەین، هەر ئەو زاتە چی بوێت دەیکات، پرسیار لێرەدا ئەمەیە: ئایا جوانتر لەوە هەیە خوای پەروەردگار پزیشکت بێت؟!

لێرەدا وتەی ئیبراهیم پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت)مان بیردەکەوێتەوە: ﴿ٱلَّذِى خَلَقَنِى فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَٱلَّذِى هُوَ يُطْعِمُنِى وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ وَٱلَّذِى يُمِيتُنِى ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿٨١﴾ وَٱلَّذِىٓ أَطْمَعُ أَن يَغْفِرَ لِى خَطِيٓـَٔتِى يَوْمَ ٱلدِّينِ﴾الشعراء/٧٨-٨٢، واتە: ئەو زاتەی دروستی کردوم هەر ئەو ڕێنموییم دەکات، ئەو زاتەش خۆی خۆراکم پێدەبەخشێت و تینوێتم دەشکێنێت. کاتێکیش نەخۆش دەکەوم، هەر ئەو چارەسەرم دەکات و شیفام بۆ دەنێرێت... هەر ئەویش دەممرێنێت و لەوەودواش زیندووم دەکاتەوە. هەر ئەوە ئومێدم پێیەتی لە ڕۆژی قیامەتدا لە گوناهم خۆش ببێت.

کەواتە ئەمـە ئـەو بەرنامەڕێژیـە قورئانیەیـە، گرنگترین ڕێسـای شـیفات فێردەکات، ئەویش ئەوەیە کە خوای پەروەردگار شیفات دەدات نەك ئەقڵی پەنهانت یان پزیشکەکەت، ئەوانە هیچ نین جگە لـە هۆکارگـەلێك کـە خـوای گەورە بۆی سازاندوویت تاکو ڕێگای شیفابەخش بەکاربێنیت. ئەمەش واتـە هێزی چارەسەر بـە قورئـان زۆر گـەورەترە لـە چارەسـەر بـە خۆتـەلقینی، بەڵام ئەگەر لەهەمانکاتدا پەنات بۆ قورئان و دەروونناسیش برد، ئەوا ئاکام مەزن دەبێت.

هەنووکـە لـە پلانـی کرداریـی چارەسـەری هەڵچـوونەکان دەدوێـین لـە زانستی نوێ و قورئانی پیرۆزدا:

هەنگاوگەلی (زانستی و کرداری) چارەسەری هەڵچوونی درێژخایەن:

١. زانایـانی دەروونـنـاس بەدرێـژایی نیـو سـەدە دووپـاتی دەکەنـەوە هەنگاوێکی بنـەڕەتی هەیـە دەبێـت بـۆ چارەسـەری هەڵچوونەکان بگیرێتـە بەر، ئەویش بریتیە لە داننان بە هەڵە و کەموکوڕی یـان نەخۆشـیدا. کاتێك هەڵچوونی دەروونی پەرەدەسێنێت، ئەودەمە دەگۆڕێت بۆ نەخۆشییەك کـە بەدرێـژایی ژیـان هـاوڕێی نەخۆشـەکە دەبێـت، ئـەم نەخۆشـییە بـەرەو چاکبوونەوە ناچێت تا نەخۆشەکە دان دەنێت بـەوەدا کـە نەخۆشـییەکەی هەیە و هەرچەند زووتر پێویستە پەلە بکات بۆ چارەسەرکردنی.

ئەمە ڕاستیەکی زانستییە نەك ڕای زانایەکی دەروونناس یـان تیۆرەیـەك کە شیاوی هەڵە و ڕاستی بێت، چـونکە سـەرجەم زانایـان ئەمـە پشتڕاسـت دەکەنەوە، ئەو ڕاستیەی کە مرۆڤ ڕاستـەوخۆ دوای هەڵچـوون لەگـەڵ خـۆی

دەدوێت و هەوڵدەدات لەبەردەم خۆیدا دان بەوەدا بنێت کە پەلەی کردووە و بەم هەڵچوونەی هەڵەی کردووە. ئەمە گرنگترین هەنگاوی چارەسەری هەڵچوونە.

٢. هەنگاوی دووەم کە تەواوکاری هەنگاوی یەکەمە ئەوەیە کەسەکە هەوڵبدات پەیامگەلێك بە ئەقڵی پەنهانی بدات و پێی بڵێت: "دەبێت واز لەم هەڵچوونانە بهێنم، چونکە هەڵەن و دەبنەهۆی ئاکامگەلی نەویستراو و شەرمەزاری زۆریان بۆ دروستکردووم". دەبێت ئەم پەیامە دووپات بکاتەوە و قەناعەتی پێبێنێت. بە دەربڕینێکی تر: دەبێت نیەتی هەبێت نەگەڕێتەوە بۆ نموونەی ئەم هەڵچوونانەی بەهۆیانەوە ستەم لە خۆی دەکات.

٣. ڕێوشوێنێکی کرداری هەیە پێویستە "کەسی هەڵچوو" دەستبەجێ جێبەجێی بکات، ئەویش لێبوردەییە لەگەڵ خەڵك... توێژینەوەکان دەریانخستووە تەمەن درێژترینی خەڵك ئەوانەن کە زۆرتر لێبوردەن!!

کەواتە لەسەرت پێویستە توانای لێبوردنی ئەو کەسانەت هەبێت کە خراپەیان لەگەڵ کردوویت یان بێزاریان کردوویت.

بەبێ ئەم هەنگاوانە هەرگیز باش نابێت و هەڵچوونەکان زاڵ دەمێنن بەسەرتدا. هەروەها توێژەرانی ئەمڕۆ دڵنیایی دەدەن کە بەخشینی سامان بە هەژاران و یارمەتیدانیان سەقامگیری و دڵنیایی بە مرۆڤ دەدات و توندیی هەڵچوونەکانی چارەسەر دەکات.

لێبوردەیی کارێکی پێویست و گرنگە، چونکە ناڕێکی و کەموکوڕییەکە لە ڕیشەوە چارەسەر دەکات. هۆکاری شاراوەی پشت هەر هەڵچوونێك هەستکردنی هەڵچووەکەیە بەوەی ئەوانی تر خراپەیان لەگەڵ کردووە، بەدوای ئەو هەستەدا وەك پەرچەکردارێکی تۆڵە لێسەندنیان هەڵدەچێت. بۆیە ئەگەر بڕیاریدا پەیامگەلێك بۆ خودی خۆی بنێرێت لەمیانەیانەوە

جەخت بکاتەوە کە لە داهاتوودا لە خەڵکانی تر خۆش دەبێت و لێیان دەبورێت، ئەم پەیامانەی دووپات کردەوە، ئەوا خۆی دەبینێتەوە کە بەڕاستی لێبوردەیە.

٤. ڕێوشوێنی ناوەکیش هەیە دەبێت جێبەجێی بکات، ئەویش بەرگریکردنی ئەو هەڵچوونانە و هەوڵدانە بۆ خەفەکردنیان، ئەوەش بە دووبارەکردنەوەی پەیامێکی تر: "پێویستە لەسەرم بەرەنگاری هەر هەڵچوونێك ببمەوە کە ڕووبەڕووم دەبێتەوە، چەند بچووکیش بێت."

لە داهاتوودا ئەم پەیامە ڕێگای خۆی بۆ ئەقڵی پەنهان دەدۆزێتەوە کە دەستبەسەرداگرێکی سەرەکی هەڵچوونەکانە.

٥. کاتێك ڕێگایەك دەگریتە بەر و بە بەهێزی بڕوات وادەبێت بەرەو سەرکەوتنی خواستراو دەتبات، کەچی ڕێگاکە شکست دێنێت، دەبێت دەمودەست ڕێگایەکی تر بگیرێتە بەر تا سەرکەوتنی خواستراو بەدەستدێت. باوەڕبوون بە سەرکەوتن نیوەی سەرکەوتنە، واتە ئەگەر بە بەهێزیەوە باوەڕت وابوو لەکارێکدا سەرکەوتوو دەبیت، ئەم باوەڕە هۆیەکی کارایە بۆ سەرکەوتنت لەو کارەدا.

دەبێت بە بەهێزیەوە باوەڕت بەوە هەبێت توانای چارەسەری هەڵچوونەکانتت هەیە و ئەو هەڵچوونانە بە سوك و ئاسانی تێپەڕدەبن، دەبێت لەگەڵ خۆت بدوێیت و بەردەوام ئاڕاستەی بکەیت بەرەو زەرووڕەتی وازهێنان لەو هەڵچوونانە و بەردەوام نەبوون لەسەریان.

خوێنەری بەڕێز! مێشکی تۆ ئەو ئامێرەیە کە فەرمان و ڕێنماییەکان وەردەگرێت، ئەگەر هاتوو بە بەردەوامی پەیامگەلێکت بۆ ئەم ئامێرە نارد کە "تۆ چارەسەری هەڵچوونەکانت دەکەیت و زۆریش لەوە دڵنیاییت"، ئەم ئامێرە بە پلەبەندی وەڵامدانەوەی دەبێت و دواجار توانای کۆنترۆڵی ئەو

هەڵچوونانەت دەبێت... نەهێڵی پەیامە سەلبیەکان بچنە نێو مێشکتەوە، تەنها ڕێ بە چوونەژوورەوەی پەیامە درەوشاوە و ئیجابیەکان بدە.

ئێستا و لەدوای ئەوەی هەنگاوەکانی چارەسەرمان بینی بە بەرنامەڕێژی مرۆیی، ئەی چی دەربارەی بەرنامەڕێژی قورئانی؟!

هەنگاوەکانی چارەسەر لە قورئاندا

کتێبی پەروەردگار دەربارەی خەسڵەتەکانی ئەو بەهەشتە دواوە کە پەیمانی بە پارێزکاران پێدراوە: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ﴾آل عمران/١٣٣، واتە: بەپەلە بن و پێشبڕکێ بکەن تا دەگەنە لێخۆشبوونی پەروەردگارتان و بەهەشتێك کە پانتاییەکەی ئاسمانەکان و زەوی گرتووەتەوە و بۆ پارێزکاران ئامادەکراوە.

کامەیە سیفەتەکانی پارێزکاران؟ لە ئایەتەکەی دواتردا پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾آل عمران/١٣٤، واتە: ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی خۆش دەوێت.

ئەم ئایەتە پیرۆزە سێ ڕێوشوێنی کرداری لەخۆدەگرێت:

١. بەخشینی هەندێك لە ماڵ و سامان بە هەژاران: هەر ئەوەیە زانایان جەختی لەسەر دەکەنەوە کە جۆرێك لە سەقامگیری دەروونی بە مرۆڤ دەدات: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ﴾.

٢. مرۆڤ هەوڵبدات بە هەر شێوازێك بێت هەڵچوونەکانی خەفە بکات و ڕێیان پێنەدات بەڕووی ئەوانی تردا بتەقنەوە: ئەم ڕێسایەش مرۆڤ فێری جۆرێك لە ڕێکسازی خودی دەکات: ﴿وَٱلۡكَـٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ﴾.

٣. ئایەتەکە ڕێوشوێنی کردەیی لەخۆدەگرێت لە لێبوردەیی بەرامبەر ئەوانی تر، هەرئەوەیە سەرجەم زانایانی ئەمڕۆ جەختی لەسەر دەکەنەوە کە لێبوردەیی باشترین هۆکاری ڕێکخستنی هەڵچوونەکانە: ﴿وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ﴾.

لە ئایەتی دواتری هەمان سورەتدا پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَـٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ﴾آل عمران/١٣٥، واتە: ئەوانەش کە تاوان یان گوناهێك ئەنجام دەدەن، یاخود ستەم لەخۆیان دەکەن، خوا دێتەوە یادیان، ئەوسا داوای لێخۆشبوون دەکەن، جا کێ هەیە لە گوناهان خۆش ببێت جگە لە خوا؟! هەروەها لەسەر گوناه و تاوانیان بەردەوام نابن لەکاتێکدا دەزانن (ئەوە تاوانە).

ئەم ئایەتە پیرۆزەش سێ ڕێوشوێنی کرداری لەخۆدەگرێت بۆ چارەسەری ستەم لەخۆکردن... هەموومان دەزانین کە هەڵچوون و پەلەکردن و هەڵەشەیی لە جۆرەکانی ستەمی مرۆڤن لە خودی خۆی، ئەو ڕێوشوێنانەش بریتین لە:

١. داننان بە تاواندا: کاتێك باوەڕدارێك خراپەیەك دەکات یان ستەم لە خۆی دەکات یاخود هەڵدەچێت یان لە هەڵسوکەوتێکدا پەلە دەکات، پێویستە ڕاستەوخۆ دەرکی هەڵەکەی بکات و دانی پێدابنێت: ﴿ذَكَرُواْ ٱللَّهَ

﴿فَٱسْتَغْفَرُوا۟ لِذُنُوبِهِمْ﴾. ئـەم ئایەتـە جـەخت دەکاتـەوە لەسـەر داننـان بـە هەڵـەدا، چـونکە داوای لێخۆشـبوون لـە خـوای پـەروەردگار تـەنها لـەدوای ئەوەیە کە باوەڕدار هەست بە هەڵەکەی دەکات.

سەرجەم توێژەران دووپاتیدەکەنەوە کە داننان بە هەڵە لەبەردەم خۆدا ڕێگای شیفایە، بەڵام قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدا لەبەردەم خـوادا دان بە هەڵە و تاوانەکانماندا بنێین!! ئەو زاتە بەتواناترینە بۆ شیفادانمان.

٢. دڵنیـایی لـەوەی ئـەم هەڵچـوونە و ئـەم هەڵەیـە دەکرێـت چارەسـەر بکرێت.

زانایان جەخت دەکەنەوە کە متمانە و دڵنیایی نەخۆش بە شیفا، نیوەی شـیفا دەنوێنێـت، ئەگـەر پتریـش نـەبێت. لێـرە مانـای وتـەی پـەروەردگار دەدرەوشێتەوە: ﴿وَمَن يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ﴾ ئـەم وشـانە متمانەیـەکی گـەورە بـە مـرۆڤ دەدەن دەربـارەی ئیمکانیـەتی لێخۆشـبوونی تـاوان، ئـەو هەڵچوونەش دەکرێت دووبارە نەبێتەوە.

٣. سـەرجەم زانایـانی پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری دووپـاتی دەکەنەوە ڕێگای نموونەیی بۆ چارەسەری زۆر لە پەشێویە دەروونییەکان و هەڵچوونەکان، بوونی ئیرادەی پێویست و بەهێزە بۆ دووبارە نەکردنـەوەی هەڵچوون و پێداگرنەبوون لەسەری... پرسیار لێرەدا ئەمەیە: ئایا ئەمە نییە کـە ئایەتـە پیرۆزەکـە دەربـارەی دەدوێـت: ﴿وَلَمْ يُصِرُّوا۟ عَلَىٰ مَا فَعَلُوا۟ وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾.

با هەنووکە لە تەواوی دەقە قورئانیەکە ڕابمێنین: ﴿وَسَارِعُوٓا۟ إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾

ﭐلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُوْلَٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغۡفِرَةٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَجَنَّٰتٞ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ وَنِعۡمَ أَجۡرُ ٱلۡعَٰمِلِينَ ﴾.

له خاوەن ئەزموون بپرسە!

شتێکی گرنگت بۆ باس بکەم کە بەر لە (٢٠ ساڵ) بەسەرم هاتووە کاتێك قورئانی پیرۆزم لەبەر دەکرد (نووسەر)، لە خزمەت هەندێك لەو ئایەتانەدا دەوەستام کەکاریان دەکردە سەرم، دەیان جار دووپاتم دەکردنەوە و پاشان لەسەر کاغەز دەمنووسینەوە و لەبەردەممدا دامدەنان و لە وشە و ماناکانیان ڕادەمام، لەوکاتەدا هەستم دەکرد ئەو ئایەتانە کاریگەری گەورە لە قەناعەت و بیربڕوا و مەبدەئەکانمدا دروستدەکەن.

هەرگیز یەکێك لەو ئایەتانە لەیاد ناکەم کە دواتر لە ژوورەکەمدا هەڵمواسی، دەفەرموێت: ﴿وَإِن يَمۡسَسۡكَ ٱللَّهُ بِضُرّٖ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَۖ وَإِن يُرِدۡكَ بِخَيۡرٖ فَلَا رَآدَّ لِفَضۡلِهِۦۚ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنۡ عِبَادِهِۦۚ وَهُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾یونس/١٠٧، واتە: (ئەی مرۆڤ) ئەگەر خوا تووشی ناخۆشی و زیانێکت بکات هیچ کەس ناتوانێت فریات بکەوێت و لەسەرتی لابەرێت جگە لەو زاتە، یاخود ئەگەر بیەوێت توشی خێر و خۆشیەکت بکات. هیچ کەس ناتوانێت بەری فەزڵ و بەخششی خوا بگرێت، هەرکام کە بیەوێت لە

بەندەکانی بەهرەوەر دەکات (لە ناز و نیعمەتانی بێشومار) ئەو زاتە هەمیشە لێخۆشبو و میهرەبانە.

خوێنەری بەڕێز! ئەم ئایەتە پتر لە (٩٠٪)ی خەم و خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و ترس و ڕاڕایی لە مندا چارەسەر کرد! ! بەڵام ئەمە چۆن؟

شتگەلێکی زۆر هەن دەبنەهۆی خەم و خەمۆکی، ئەو بێئومێدی و تێکشکانەی مرۆڤ هەندێجار ڕووبەڕوویان دەبێتەوە لە ئاکامی شکستی لەکارێکدا، یان هەڵەی لە هەڵسوکەوتێکدا یاخود پەلەکردنی لە وتنی وشەیەکدا کە دواتر ئاشکرا دەبێت هەڵەیە، یان ئەنجامی کەوتنی لە تاقیکردنەوە یا شکستهێنانی لە پەیوەندی سۆزداریدا.

کاتێك فێربووم کە هەر زیانێك توشم دێت لە خوای پەروەردگارەوەیە، بەر لە بەدیهێنانم دیاریکراوە، کەس ناتوانێت ئەو زیانە ئاشکرا بکات و لێم دووربخاتەوە خوای پەروەردگار نەبێت، دەموت: ئیدی بۆچی من خەمبار و نیگەران و بێئومێدم؟ ئەگەر خوای پەروەردگار، کە بەخشندەترینی بەخشندەکانە، توشی ئەم زیانەی کردووم و هەر خۆیەتی ئەو زیانە ئاشکرا دەکات، ئایا شتێکی لەوە جوانتر هەیە؟!

ئەم قەناعەتە نوێیە شتگەلێکی زۆری لە ژیانمدا گۆڕی، ئەو کاتەی لە بیرکردنەوەم لە هەڵە و کێشەکانی ڕابردوو بەسەرم بردبوو، ئیدی گۆڕا بۆ کاتێکی کارا کە تیایدا قورئانم دەخوێند یان شتێکی نوێی زانستی تێدا فێر دەبووم! لەگەڵمدا تەماشای ئەم وشانە بکە: ﴿وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ﴾ چۆن ئەم وشانە تەواوی ژیانی مرۆڤێکی گۆڕی، چۆن کاتیشی لە کاتێکی بەهەدەرچووەوە بۆ کاتێکی بەرهەمدار و کارا گۆڕا!

بەلاّم چی دەربارەی بەشی دووەمی ئایەتەکە؟ ﴿وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ﴾ ئەم وشە لێوان لە سۆز و گەشبینی و زیندوویەتیە زۆر شتی لە مندا گۆڕی... لە زۆربەی کاتەکاندا گرفتاری دڵەڕاوکێ و ترس بووم دەربارەی ئەو شتانەی ڕوویانەدەدا یاخود خەیاڵم دەکرد ڕوودەدەن، وەك پێشبینی شکست لە کارێکدا یان پێشبینی هەڵە لە هەڵسوکەوتێکدا، لە کردنی هەموو کارەکاندا دوودڵ دەبووم: ئایا ئەنجامی بدەم یان نا؟!

کاتێك ئەم وشە ئیلاهیانەم خوێندەوە تێگەیشتم هەر خێرێك توشم دێت ناکرێت لە دەرەوەی ویستی خواوە بێت! حاڵی بووم هەر خێر و چاکەیەك کە دێت، کەس ناتوانێت بیگێڕێتەوە یان لێمی دووربخاتەوە جگە لە خوای پەروەردگار!

وتم ئەگەر خێر و چاکە هەمووی لای خوای بالأدەستە، ئیدی بۆچی من نیگەران بم و بترسم؟ ئەگەر شتێك هەیە و دەمەوێت پێی هەڵسم و دەربارەی ئاکامەکانی نیگەرانم، دەشزانم ئاکامەکان بەدەستی پڕ دەسەلأتی خوان، هەر ئەو زاتە خێر و چاکەم دەداتێ و کەس ڕێگریم لێناکات، کەواتە ڕاڕایی لە کردنی ئەم کارەدا بۆچی؟ مادام مەسەلەکە خێرە و ڕەزامەندی پەروەردگاری تێدایە.

لە ئەنجامدا ئەم ئایەتە لە لەناوبردنی ڕاڕایی و ترس و نیگەرانیمدا بەشداری کرد، ئەم وشە ڕەببانیانە گۆڕانیان لە ڕەفتاریشمدا دروستکرد. ئیتر هەژمارکردنی زۆری بەر لە کردنی کارەکانم نەما، ئەمە مانای گەڕانەوەی کاتە، وایلێهات کاتێکی زۆرم هەبوو کە دەمتوانی لە گەشەپێدانی مەعریفە و زانیاریمدا سوودیان لێوەربگرم.

﴿يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنۡ عِبَادِهِۦۚ وَهُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾ ئەمە بەشی سێیەمی ئایەتە پیرۆزەکەیە، واتە خوای پەروەردگار خەڵکێك (لەوانەی دەیەوێت) هەڵدەبژێرێت تاکو توشی خێریان بکات... کەواتە چۆن بتوانم وابکەم پەروەردگار توشی ئەو خێرەم بکات؟ بەر لە هەر شت پێویستە پەیوەندیم لەگەڵ خوای پەروەردگاردا باش بکەم.

یەکەمین هەنگاوی چاککردنی پەیوەندی لەگەڵ خودا ئەوەیە بە دڵسۆزی تەواوەوە ڕووەو خوا بڕۆیت بەبێ ئەوەی هیچ بەرژەوەندییەکت هەبێت جگە لە ڕەزامەندی ئەو.

لەوکاتەدا بە ئاکامێك گەیشتم: ئەم ئایەتە (وێڕای کورتی وشەکانی) لێوانە لە ڕێنمایی کە بەتەواوی ڕەفتاری مرۆڤ دەگۆڕێت. ئەم ئایەتە دووبارە بەرنامەڕێژکردنی مێشك و گۆڕینیی زانیارییە زەخیرەکراوەکانیەتی لە زانیاریگەلێك کە ڕاڕایی و ترس و نیگەرانی دەستی بەسەردا دەگرێت بۆ زانیاریگەلێك کە لێوانە لە هێز و گەشبینی و دڵنیایی.

خۆشەویستانم! هەنووکە دەڵێم:

دەبێت بزانین باشترین و کورتترین ڕێگای دووبارە بەرنامەڕێژکردنەوەی مێشك بریتییە لەوەی بە خوێندنەوەی چەند ئایەتێکی قورئانی پیرۆز دەست پێبکەیت، بڕیاری لەبەرکردنی قورئان بدەی بەبێ بیرکردنەوە لە سەرکەوتن یان شکست لەوکارەدا، تۆ تەنها بڕیاربدە و ئاوڕ مەدەوە لەو ڕێنماییە سەلبیانەی شەیتان لەسەر تۆ مومارەسەی دەکات، تەنها بڵێ: "من بەنیازم ئەم قورئانە لەبەربکەم، کار بۆ ئەوە دەکەم و لەخوا دەخوازم پشتیوانم بێت". ئەم پەیامە بەر لە نووستن و دوای بێداربوونەوە دووپات بکەرەوە.

من متمانـەی تـەواوم هەیـە قورئـان لەبـەر دەكـەیت (هـەر ئـەوە لـە مـن ڕوویدا- نووسەر) ، پاشتر گۆڕانی گەورە لە ژیانتدا دەبینیت لە ئاكامی ئەم لەبەركردنـەوە، هـەروەها دەبینیـت چـۆن هەسـتەكانی تـرس و نیگـەرانی و ڕاڕایـی و خـەم دەسـت بـە پوكانـەوە دەكـەن و هەسـتەكانی گەشبینی و دڵنیایی و كامەرانی و سەركەوتن جێیان دەگرنەوە.

هەر كە دەست بە لەبەركردن دەكەیت دەبینیت چۆن توانا زەینیـەكانت گەشە دەكەن، چۆن زاكیرەت بە سەد هێندە باشتر دەبێت، چۆن بـەتواناتر دەبیت لە مامەڵەكردن لەگەڵ ئەوانی دی، بەڵكو زیاتر متمانـەیان بەدەست دێنیت. دواتر خۆت دەبینیتەوە توانستی پترت هەیە لە قسەكردن بۆ خەڵك و بەتواناتر لە گوزارشتكردن لەوەی دەیخوازیت بەوپـەڕی سادە و ئاسانی (ئەمەش لە من ڕوویدا)!

چارەسەری هەستە سەلبیەکان

ڕەنگە زۆرترین کتێبی فرۆشراو لەسەر ئاستی جیهان لە ئەمڕۆدا ئەو کتێبانە بن کە دەربارەی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری-NLP)ن، ئەگەر هەندێك لەو کتێبانەمان خوێندەوە تێبینی دەکەین زانایانی ئەم پرۆگرامسازیە ڕێگای کرداری پێشنیاز دەکەن بۆ چارەسەری ناهاوسەنگی و کەموکوڕی لە دەروونی مرۆڤدا، وەك شکست و خەمۆکی و هەستە سەلبیەکان و جگە لەوانەش.

ڕێگای سەرکەوتوو و زیاتر بەکارهاتوو لەلایەن چارەسەرکار و وانەبێژانەوە ئەوەیە کە ئەو کەسەی گرفتاری هەستە سەلبیەکانە دابنیشێت و کاغەز و قەڵەم بەدەستەوە بگرێت و بیر لە ژمارەیەك لە هەستە سەلبیەکانی خۆی بکاتەوە، یان ئەوەی هەستی پێدەکات، پاشان ژمارەیەك هەستی ئیجابی دەنوسێت کە خواستی دەستەبەرکردنیانی هەیە و گومان دەکات سەرکەوتنی بۆ بەدیدێنن.

هەنووکە بیر لەو هەستە سەلبیانەی دەکاتەوە کە نووسیونی لەگەڵ ئەو شتانەی بۆی پێشدێنن ئەگەر بیرکردنەوەی لەسەر ئەم حاڵەتە بەردەوام بوو، ئەو هەڵوێستە گران و ناڕەحەتانە دێنێتە پێشچاو کە پیایاندا تێپەڕدەبێت ئەگەر هاتوو لەسەر ئەم حاڵەتی هەڵچوون و هەڵوێستە سەلبیانە بەردەوام بوو. تێڕوانینی کۆمەڵگا بۆی وێنا دەکات لەکاتێکدا ئەم بیروبڕوا و هەستە سەلبیانەی هەڵگرتووە، هەوڵدەدات پەرچەکرداری کۆمەڵگا بۆی وێنا بکات لەکاتێکدا ئەم بیروبڕوا و هەستە سەلبیانەی

هەڵگرتووە، هەوڵدەدات پەرچەکرداری کۆمەڵگای دەوروبەری بێنێتە خەیاڵ بەرامبەر بەم هزرە سەلبیە نەخواستراوانەی هەیەتی.

لەدوای ئەمە دەچێتە سەر هەستکەلی ئیجابی و ئەو هزرانەی خەونیان پێوە دەبینێت لەگەڵ ئەو سیفەتانەی خوازیارە بەشێك بن لە کەسایەتیی، بیر لە ئاکامە ئیجابیەکانیان دەکاتەوە، بیر لەو سەقامگیرییە دەروونی و جەستەییە دەکاتەوە کە بەهۆیانەوە چنگی دەکەوێت، ئەو حاڵەتە وێنا دەکات کە تێیدا دەبێت ئەگەر هاتوو ئەم سیفەتە ئیجابیانەی لە کەسێتییدا چەسپاند...

هەوڵدەدات قەبارەی ئەو سوودانە خەیاڵ بکات کە لە هەستە ئیجابیەکانەوە دەیانچنێتەوە، چۆن تێڕوانینی دەوروبەر بەرامبەری دەگۆڕێت، مەودای خۆشەویستی ئەوانی تر بۆی دێنێتە پێشچاو لەگەڵ ئەوە کە چۆن ڕێز و پێزانین و متمانەیان بەدەستدێنێت.

لەم بارەدا هزرەکان کارلێك دەکەن و دەچنە نێو ئەقڵی پەنهان و گۆڕان بە ئاڕاستەی باشتربوون دەستپێدەکات، دەروونی مرۆیی بە سروشتی خۆی ئارەزووی خۆشەویستی سەرکەوتن و سەقامگیری و ئومێد دەکات.

بۆچی چارەسەرکاران ئەم شێوازە هەڵدەبژێرن؟

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) لەبەر چەند هۆیەك ئەم شێوازە پەسەند دەکەن، گرنگترینیان ئەو ئاکامە سەرسوڕهێنەرانەن کە شێوازەکە پێشکەشی دەکات. ئەم شێوازە بەشداری کردووە لە چارەسەری هەزاران مرۆڤ و باشکردنی ئەدائیان، هەروەها بەشداری کردووە لە گۆڕینیان لە مرۆڤگەلێکی سەلبیەوە کە هیچ سوودێك بە خۆیان و

کۆمەڵگاکـەیان ناگەیـەنن، بـۆ مرۆڤگـەلێکی ئیجـابی لێـوان لـە ئومێـد و خۆشەویسـتی، وایانلێهـاتووە کەلـە سـەرکەوتنی درەوشـاوە لـە ژیانیانـدا پەیڕەو دەکەن، خەیاڵی ئەو سەرکەوتنە دەکەن کە بەدەستی دێنن لەگـەڵ سـوودە وەدەسـتهاتووەکانی، لەهەمانکاتـدا شکسـت و ئـەو سـەرنجامانەی لێوەی بەرهەم دێت دێننە پێشچاو، دەبینیت کۆششی چەندبارە دەکەن بـۆ لەخۆدوورخستنەوەی هەر شکستێك لەخۆیان و بەدەستهێنانی سـەرکەوتنی بەردەوام.

زانایـانی دەروونناسـی ئاشـکرایان کـردووە کـە مـرۆڤ کاردانـەوەی بـۆ شێوازی پاداشت و سزا دەبێت. بۆئەوەی وزەی شاراوەی مرۆڤ ئـازاد ببێـت دەبێت ئامانجگەلێك لەبەردەمیدا هەبن و کار بۆ دەستەبەرکردنیان بکات.

بەکورتی، ئەم ڕێگایە پشت دەبەستێت بـە وێنـاکردنی لایەنـە سـەلبی و لایەنە ئیجابیەکان لەهەمان کاتدا، لەگەڵ وازهێنان لە دەروون تـاکو لایـەنی ئیجابی هەڵبژێرێت و کارلێکی لەگەڵ بکات... لێرەدا دەڵێین: ئەی پەرتوکی خوایی لەم بارەیەوە چۆن بۆمان دەدوێت؟

ئایا قورئان دەربارەی ئەم شێوازە دەدوێت؟

ئـەوەی لـە پـەرتوکی خـوایی ڕابمێنێـت تێبینـی دەکـات ئـەم ڕێگایـەی بەکارهێناوە بۆ چارەسەری شکست لای مرۆڤ، هەروەها چارەسەری هەستە سـەلبیەکان و گۆڕینیـان بـۆ هەسـتگەلی ئیجـابی. ئـەم شـێوازە لەهـەموو قورئاندا دەبینینەوە نەك لە تاکە ئایەتێکی دیاریکراودا.

نموونەیـەك لـە قورئـانی پـیرۆز بـاس دەکـەین و سـەرکەوتنی گـەورەی بەسەر زانستی نوێدا دەبینین.

قورئانی پیرۆز وێنای ئیجابی و سەلبی زۆری پێشکەش کردووین، نمایشی کردووە وەك ئەوەی ببیینین، پاشان ئاکامەکانیانی بۆ باس کردووین و ئازادیی هەڵبژاردنی بۆ بەجێهێشتووین. تەنانەت ئایەتێك باسی بەهەشت بکات لەگەڵیدا ئایەتێك هەیە باسی ئاگر دەکات، ئایەتێك نییە باسی کاری چاکە و باشیەکان بکات، ئایەتێك بەدوایدا دێت دەربارەی کاری خراپ و سەرەنجام و ئاکامە سەلبیەکان دەدوێت.

قورئانی پیرۆز چۆن چارەسەری شکست و بێئومێدی کردووە؟

مرۆڤێك ئومێدی بەهەموو شتێك لەدەستدابێت دەتوانێت چی بکات؟ چۆن دەتوانێت لە دونیا و دوارۆژدا سەرکەوتووبێت؟ خوای پەروەردگار بانگی ئەو کەسە بێهیوایانە دەکات کە هەڵە و تاوان و سەرپێچیان ئەنجامداوە، لێوان لە سۆز و میهرەبانیەوە بانگیان دەکات، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قُلْ يَٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنِيبُوٓا۟ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا۟ لَهُۥ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ﴾ الزمر/٥٣-٥٤، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) پێیان بڵێ: (خوا دەفەرموێت) ئەی بەندەکانم! ئەوانەی کە خۆتان گوناهبار کردووە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحم و بەزەیی خوا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست و دروست بکەن، خوا لە هەرهەموو گوناه و هەڵەکانتان خۆش دەبێت، چونکە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێخۆشبوو و لێبوردەیە و زۆر بەسۆز و میهرەبانیشە. هەوڵبدەن

هەمیشـە و بـەردەوام دڵتـان لای خـوا بێـت و بگەڕێنـەوە بـۆ لای پـەروەردگارتان و تەسلیمی ئەو بن، پـێش ئـەوەی سـزای خـوا یەخـەتان بگرێت، لەوەودواش سەرکەوتوو نابن و کەس نابێت بەرگریتان لێ بکات.

لەم بانگەوازەدا خوای گەورە فەرمان بە بێهیواکـان دەکـات کـە هـەرگیز ئومێـدیان بـە ڕەحـم و بـەزەیی خـوا لەدەسـت نـەدەن، هـەواڵیان دەداتـێ تاوانەکان و شکست و سەرپێچیەکان و سەرجەم جۆرەکانی زیادەڕۆیی کـە ئەنجامیان داوە، خوای گەورە لە چاوتروکانێکدا دەیانسڕێتەوە بە مـەرجێك کەسەکە بە دڵێکی ساغ و تەندروستەوە بۆلای خوا بگەڕێتەوە.

دواتر لەو سـزایە ئاگاداریـان دەکاتـەوە کـە ئەگـەر پەشـیمان نەبنـەوە، ڕووبەڕوویان دەبێتەوە.

ئایەتی یەکەم هەواڵی ئیجابی دێنێت و ئایـەتی دووەم هـەواڵی سـەلبی، ئایـەتی یەکـەم دەربـارەی لێخۆشبوون و بـەزەیی خـوا و بێئومێـد نـەبوون دەدوێت: ﴿لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ﴾. ئایەتی دووەمیش ئاگاداری دەدات لـە سـەرەنجامی نەگەڕانـەوە بـۆلای خـوا کـە سـزای خـوایی بـەدوادا دێـت: ﴿وَأَسْلِمُوا لَهُ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ﴾.

ئایەتەکانی دواتر وێنای ئاکامی کـارە سـەلبیەکانمان بـۆ دەکـەن ئەگـەر هـاتوو لەسـەریان ماینـەوە، فـەرمانمان پێـدەدات دەمودەسـت بیـانگۆڕین. پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ﴾الزمـر/٥٥، واتـە: بـەردەوام شـوێنی چـاکترینی ئـەو فەرمانانـە بکـەون کـە لەلایـەن خـواوە ڕەوانەکراوە بۆتان، پێش ئەوەی سزا و ئازاری کتوپڕ یەخـەتان پێبگرێـت و لەکاتێکدا کە ئێوە هەست بە نزیکی سزاکە ناکەن.

خوێنەری خۆشەویستم! لەگەڵمدا لە فەرمانی ئیجابی ڕابمێنە: ﴿وَٱتَّبِعُوٓاْ أَحۡسَنَ مَآ أُنزِلَ إِلَيۡكُم مِّن رَّبِّكُم﴾، بەدوایدا ئاکامی سەلبی ئازاربەخش دێت بۆ کەسێك کە فەرمانی پەروەردگار جێبەجێ ناکات: ﴿مِّن قَبۡلِ أَن يَأۡتِيَكُمُ ٱلۡعَذَابُ بَغۡتَةٗ وَأَنتُمۡ لَا تَشۡعُرُونَ﴾.

لەپاشان لەو چەند ئایەتەی دواتردا قۆناغی وێناکردنی ئاکامەکانی کاری سەلبی دێت، ئەم ئایەتە پیرۆزانە ئەگەرە جیاوازەکانی ئاکامە سەلبیەکانمان بۆ وێنا دەکەن کە بەدڵنیاییەوە ڕوودەدەن ئەگەر هاتوو وەڵامدانەوەمان بۆ ئەو گۆڕانە ئیجابیە نەبێت کە قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدات، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿أَن تَقُولَ نَفۡسٞ يَٰحَسۡرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِي جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ ٱلسَّٰخِرِينَ ٥٦ أَوۡ تَقُولَ لَوۡ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِي لَكُنتُ مِنَ ٱلۡمُتَّقِينَ ٥٧ أَوۡ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلۡعَذَابَ لَوۡ أَنَّ لِي كَرَّةٗ فَأَكُونَ مِنَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ٥٨ بَلَىٰ قَدۡ جَآءَتۡكَ ءَايَٰتِي فَكَذَّبۡتَ بِهَا وَٱسۡتَكۡبَرۡتَ وَكُنتَ مِنَ ٱلۡكَٰفِرِينَ ٥٩ وَيَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِ تَرَى ٱلَّذِينَ كَذَبُواْ عَلَى ٱللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسۡوَدَّةٌۚ أَلَيۡسَ فِي جَهَنَّمَ مَثۡوٗى لِّلۡمُتَكَبِّرِينَ﴾الزمر/٥٦-٦٠، واتە: نەوەکو یەکێك بڵێت: ئاخ و داخ و پەشیمانی بۆ ئەو هەموو لادان و نادروستیانەی کە کردم، لە فەرمان و بەرنامەی خوادا، بێگومان لەو کەسانەش بووم کە گاڵتەیان بە ئاین و بەرنامەی خوا دەکرد. یاخود بڵێت: ئەگەر بەڕاستی خوا هیدایەت و ڕێنمویی بکردمایە، ئەوە من لە ڕیزی پارێزکاران و چاکاندا دەبووم!! یاخود کاتێك کە سزا و ئازار دەبینێ بڵێت: خۆزگە ئەگەر بێگومان مۆڵەتێك ببێت جارێکی تر بگەڕێمەوە بۆ دونیا، ئەوە مەرج بێت لە

چاکەکاران بم. نەخێر وانییە، مۆڵەت بەسەرچوو، چونکە بەڕاستی کاتی خۆی ئایەت و فەرمانی منت بۆهات، کەچی تۆ ئەو کاتە بڕوات پێنەکرد و بە درۆت دەزانی، فیز و دەمارگیریت دەکرد و لوتت هەڵدەبڕی لەئاستیدا، تۆ هەر لەڕیزی بێبڕواکاندا بوویت. جا ڕۆژی قیامەت دەبینیت، ئەوانەی درۆیان بەناوی خواوە دەکرد ڕووخساریان ڕەش و تاریکە، مەگەر شوێن و جێگا بۆ ئەو خۆبەزلزان و لوتبەرزانە لە ئاگری دۆزەخدا نییە؟!

ئەم ئایەتانە وێناگەلێك لەخۆ دەگرن کە دەکرێت ڕووبدەن، ﴿أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَٰحَسْرَتَىٰ﴾: ئاکامێکی سەلبیە حەسرەت و پەشیمانی لەخۆدەگرێت. بەگۆڕینی دەستبەجێ. ﴿أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِى﴾: ئاکامێکی سەلبیە خەونگەلێك لەخۆدەگرێت کە هێشتا بەدی نەهاتوون. ﴿أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلْعَذَابَ﴾: ئاکامێکی سەلبیە خۆزگەی گەڕانەوە بۆ ڕابردوو لەخۆدەگرێت، بەڵام هەرگیز ڕوونادات.

باشە چی دەبێت ئەگەر وەڵامدانەوەمان بۆ بەرنامە قورئانییەکە هەبوو و ئەوەی پەروەردگار فەرمانمان پێدەکات جێبەجێمان کرد، تەماشای ئەم ئایەتەی دواتر بکە کە ئاکامە ئیجابیە مەزنەکانی ئەو ڕۆژەی بۆ وێنا کردووین: ﴿ وَيُنَجِّى ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ ٱلسُّوٓءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾الزمر/٦١، واتە: خوای گەورە ئەوانە ڕزگار دەکات کە دینداری و پارێزکاریان دەکرد، بەهۆی سەرکەوتن و دەرچوونیان لە تاقیگەی دونیادا، ئیتر هیچ جۆرە ناخۆشیەکیان توش نایەت و دلگرانیش نابن.

ئەم ئایەتە سێ سەرکەوتنی یەکلەدواییەك لەخۆ دەگرێت:

١. ڕزگاربوون لە سزای خوا لەڕۆژی قیامەتدا: ﴿وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ﴾.

٢. هیچ مەسەلەیەکی سەلبی لە داهاتوودا بوونی نییە: ﴿لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ﴾.

٣. هیچ خەمێکیش بۆ ڕابردوو نییە: ﴿وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾.

ئەمە تەنها یەك دەقی قورئانە ئەم هەموو خاڵە سەرنجڕاکێشانەی تێدایە، ئیدی چۆن دەبێت ئەگەر بمانەوێ لە قورئاندا هەموو ئەو ئایەتانە دەربهێنین کە بەپێی ئەم سیستمە ئیلاهیە مەحکەمە دەڕۆن؟ ئێمە هەموو ئەو ئایەتانە نازمێرین، چونکە قورئان لێوانە لە سەرسامی و نهێنی!!

پوختەی وتە:

زانایانی ئەمڕۆ لە هەوڵی یەکبینەدان بۆ لابردنی هەستە سەلبیەکان، دەیانەوێت ئەو کەسەی گرفتاری ئەو هەستانەیە والێبکەن ئەگەرەکانی ئەو ئاکامە سەلبیانە بێنێتە پێشچاو کە پیایاندا تێپەڕ دەبێت ئەگەر لەسەر هەمان حاڵەت مایەوە، لەهەمان کاتیشدا ئاکامە ئیجابیە مەزنەکانیش وێنا بکات کە بەدەستیان دێنێت ئەگەر هاتوو ئەو هەستانەی بەرەو باشتر گۆڕی... ئەم ڕێگایە ئاکامگەلی مەزنی داوە لە چارەسەری هەستە سەلبیەکان و گۆڕینیان بەرەو باشتر.

قورئانی پیرۆز چواردە سەدە بەر لەوەی زانایان ئاشکرای بکەن ئەم ڕێگایەی بەکارهێناوە. لە هەر دەقێك لە دەقەکانیدا وێناکردنێکی وردی

هەستە سەلبیەکان و ئەو ئاکامانە دەبینین کە ڕەنگە لەو هەستانەوە بکەونەوە، لە هەمانکاتدا بە وردی لایەنە ئیجابیەکانمان بۆ وێنا دەکات لەگەڵ ئاکام و سوودەکانیان لە دونیا و دوارۆژدا.

لەگەڵمدا ڕابمێنە لەم وێناکردنە نایابەی قورئانی پیرۆز دەیخاتە بەردەممان، بڕوانە چۆن ئاکامی سەلبی و ئاکامی ئیجابیمان بۆ ڕوون دەکاتەوە و بەراوردیان لەنێواندا دەکات و ئازادیی هەڵبژاردنمان بۆ جێدێڵێت: ﴿أَفَمَن يُلْقَىٰ فِي النَّارِ خَيْرٌ أَم مَّن يَأْتِي آمِنًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۚ اعْمَلُوا مَا شِئْتُمْ ۖ إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾فصلت/٤٠، واتە: ئایا ئەوەی فڕێ بدرێتە ئاگری دۆزەخەوە چاکترە یان ئەو کەسەی بە دڵنیایی و ئارامی و هێمنیەوە دێت لە ڕۆژی قیامەتدا و بەڕێزەوە بەرەو بەهەشت بەڕێ دەکرێت؟ (ئەی بێباوەڕان) هەرچیتان لەدەستدێت بیکەن، چونکە لە دەستی خوا دەرناچن، دڵنیاش بن خوا بینایە بەو کردەوانەی دەیکەن.

ئەمە پرسیارێکە لەم ساتەوە پێویستە لەسەرمان وەڵامی بۆ ئامادە بکەین تاکو خوای گەورە لە سزای بەسوێ ڕزگارمان بکات... لە خوای پەروەردگار داواکارین هەموو ژیانمان بکاتە ئیجابی و یارمەتیمان بدات بۆ جێبەجێکردنی ئەوەی لە کتێبەکەیدا هاتووە، هەر خۆی بەتوانایە بەسەر هەموو شتێکدا.

هێزی کەسێتی

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) دووپاتیدەکەنەوە کە گرنگترین خاڵ لە هێزی کەسێتیدا بریتیە لە نەترسان، یان ئەوەی پێیدەڵێن متمانە بەخۆبوون، بەڵام چۆن دەتوانرێت کەسێتیەکی نەترس بەدەست بێت؟ زانایان وا دادەنێن باشترین ڕێگای لەناوبردنی ترس ڕووبەڕووبوونەوەی خودی ترسێنەرەکەیە. مرۆڤێك ناتوانێت بەهێزبێت ئەگەر دیاردەی ترسی خۆی چارەسەر نەکرد، کێشە ئەوەیە ڕووبەڕووبوونەوە برێك هێزی دەوێت، کەواتە کردارەکە پێچەوانەییە.

هەروەها زانایان جەخت دەکەنەوە کەسەکە بە دیمەنێکی متمانەبەخۆبوو دەرکەوێت و هیچ خەم و پەژارە و لاوازی دەرنەخات، چونکە دەرکەوتن بە دیمەنی مرۆڤی خەمخۆرەوە وادەکات دەوروبەر وەك کەسێکی لاواز ببیبنن.

ئەمەیە زانایان دەیڵێن، بەڵام من وەك باوەڕدارێك هەمیشە دەگەڕێمەوە بۆ کتێبی خوا، زۆرن ئەو ئایەتانەی دەربارەی ترس دەدوێن، دووپاتکردنەوە لەخوای پەروەردگارەوە دەبینین بەوەی باوەڕدار هەرگیز ناترسێت تەنها لە بەدیهێنەری نەبێت. پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿أَلَآ إِنَّ أَوْلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٢﴾ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَكَانُوا۟ يَتَّقُونَ ﴿٦٣﴾ لَهُمُ ٱلْبُشْرَىٰ فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَفِى ٱلْـَٔاخِرَةِ ۚ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَٰتِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلْفَوْزُ ٱلْعَظِيمُ﴾ یونس/٦٢-٦٤، واتە:

ئاگادارین کە بەڕاستی چاکان و خۆشەویستانی خوا نە تـرس و بـیم ڕوویـان تێدەکات، نە خەم و پەژارە و دڵتـەنگی دایانـدەگرێت. (ئـەو بەختەوەرانـە) ئـەو کەسـانەن کـە بـاوەڕی بـەتین و دامـەزراو و پـڕ سـۆزیان هێنـاوە بـە پەروەردگاریان و خۆشیان دەپارێزن لە خەشم و قینی خوا. هەر بۆ ئەوانـە مژدەی (کامەرانی و بەختەوەری) لە ژیانی دونیا و لە قیامەتیشدا، بێگومان ئەو بەڵێنانـەی خـوا هـەر دێنـەدی و هـیچ گۆڕانێکیـان بەسـەردا نایـەت، ئـا ئەوەیە سەرفرازی و کامەرانی گەورە و مەزن.

پرسیار لێرەدا ئەمەیە: بۆچی خوای گەورە لەبارەی ترسەوە بە سیغەی ناو (إِسم) دەدوێت (لاخَوفٌ عَلَيهِم)، لەکاتێکدا دەربـارەی خـەم (حُـزن) بـە سیغەی کردار (فِعل) دەدوێت (وَلاهُم يَحزَنُون)؟ با لەمە ڕابمێنین:

– ترس پەرچەکردارێکی نەستە (لاشعوری) و لە کۆنترۆڵی مرۆڤدا نییـە. سەرجەم زیندەوەران دەترسـن، لەبەرئەوەیـە بـە چـاوگ (مصـدر) هـاتووە (خَـوف)، ئەمـە لەکاتێکدا خـەم ڕەفتـارێکی هەسـتی و ئیرادییـە، دەکرێـت لەهـەمان بارودۆخـدا مرۆڤێـك خـەمبار بێـت ویـەکێکی تـر خـەمبار نـەبێت، لەبەرئەوەیە بە کردار (فِعل) هاتووە (يَحزَنُون).

– ئەو شوێنەوار و ئاکامانەی لە ترسەوە بەرهەم دێن گەورەترن لەوانەی خەم و خەفەت دەبنە هۆکاریان، لەبەرئەوەیە لە ئایەتەکـەدا خـوای گـەورە باسی (ترس)ی لە پێش باسی (خەم)ەوە هێناوە.

– سەرچاوەی ترس دەرەکیە، لەبەرئەوەیە وشەی (عَلَـيهِم) هـاتووە بـۆ گوزارشتکردن لـە ژینگـەی دەرەکـی مـرۆڤ، لەکاتێکدا کـە (خـەم) لـەناخی مرۆڤەوەیە، لەبەرئەوەیە وشەی (هُم) لەپێش کردارەکەوە هاتووە.

– لا خَوفٌ.... عَلَيهِم: سەرەتا ترس (خَوف) ئەنجا لەسـەریان (عَلَـيهِم). وەك بەڵگـە لەسـەر خێرایـی هەسـتکردن بـە تـرس، کـە چـەند بەشـێکی

چرکەیەك دەخایەنێت، واتە تـرس کـارێکی کتـوپڕە، هـەر ئەوەشـە زانسـت سەلماندوویەتی.

- وَلاهُم... يَحزَنُون: (هُم) پاشان وشـەی خـەم و بێتاقـەتی، وەك بەڵگـە لەسەر ئەوە کە مرۆڤ خۆیەتی خەم دەخوات، ئـەوەش کـاتێکی دەوێـت کـە ڕەنگە چەند کاتژمێرێك بخایەنێت، واتە خەم و بێتاقەتی کتوپڕ نییە.

- ترس لە ئایندەیە و خەمیش بۆ شتێکە ڕابوردبێت یان لە سـاتی تێدا ژیاندا بێت، ئاینده نادیارە و ڕابردووش ئاشـکرایە، مـرۆڤ بایـەخ بـە زانینـی ئایندە دەدات پتر لـە ڕابـردوو، لەبەرئەوەیە سـەرەتا باسـی تـرس هـاتووە تاکو باوەڕدار دڵنیا بێـت لـە ئاینـدەی، پاشـان باسـی خـەم تـاکو بـاوەڕدار دڵنیابێت لە ڕابردوو و ئێستای، واتە سەرجەم کاتەکانی گرتووەتەوە!

لەبەرئەوەیە هەرکات ترس و خەم لە قورئاندا باس کـراون، تـرس پـێش خەم کەوتووە، تەنانـەت تـرس (خَـوف) لـە قورئانـدا پـتر لـە خـەم (حُـزن) دووپات بووەتەوە.

ئەو باوەڕدارەی خۆی لەسەر ترس لـە خـوای پـەروەردگار ڕادەهێنێـت، لەهیچ شتێکی تر ناترسێت... ئەگـەر دەتـەوێت هـەر ترسـێك لـەناو ببـەیت چەند گەورەش بێت، مەزنی پەروەردگار بێنە بیرت و بیر لە هێز و گەورەیی بکەرەوە و بەراوردی بکە بە هێزی ئەو کەسەی لێی دەترسیت، تـاکو بـۆت ڕوون بێتــەوە کــە هــەموو دونیــا لەبــەردەم توانــا و دەســەڵاتی خــوای پەروەردگاردا یەکسانە بە هیچ. ئەم بڕوایە وەها لە مـرۆڤ دەکـات بـەتواناتر بێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوە و دوورخستنەوەی ترسەکان.

زانایانی (پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری) دەڵـێن: ڕێگایـەکی گـرنگ هەیە بۆ دەستخستنی کەسێتیەکی بەهێز لەمیانەی تێڕامان و بیرکردنەوە و حەوانـەوەوە. دەتوانیـت دانیشـیت و هێوربیتـەوە و سـەرەنجامەکانی ئـەو

ترسە بێنیتە یاد کە گرفتاریتی، لەهەمبەر ئەوەشدا سوودەکانی هێزی کەسێتی و نەترسان بێنەیاد، ئەمەیە وەها لە ئەقڵی پەنهان دەکات زیاتر ئارەزووی نەترسان بکات، پاشان هەست بە بەهێزی دەکەیت بەبێ ئەوەی دواتر هیچ کۆششێك بکەیت.

هەر ئەوەیە ئایەتە پیرۆزەکە کردوویەتی، دەربارەی پێویستی نەترسان دواوە، ڕێگای ئەو کارەی پێداوین لەمیانەی پارێزکاریەوە، لەدوای ئەوە ئاکامەکانیی بۆ وێنا کردوین: ﴿لَهُمُ ٱلْبُشْرَىٰ﴾، واتە کۆمەڵێك چارەسەری زانستی هەیە بۆ لەناوبردنی ترس کە قورئانی پیرۆز پێشکەشیان دەکات.
تۆ کاتێك دەبیتە کەسێکی پارێزکار، ئەمە واتە پەیوەندیت بە پەروەردگارەوە باش و نایابە، لەبەرئەوە هێزەکە بەدەستدێنیت و لە هێزی پەروەردگارەوە وەریدەگریت.

خۆشەویستی و دەستبەسەرداگرتن

زۆر کەس وەها گومان دەبەن و لەو بڕوایەدان کە دەستگرتن بەسەر ئەوانی تردا بە توندوتیژی و هێز دەبێت، ئەم جۆرە تەنها دەستبەسەرداگرتن و کۆنترۆڵکردنی ڕواڵەتی دەستەبەر دەکات. کە ئامادەیت کەسانی تر ڕێزت دەگرن یان لێت دەترسن، وەلێ تەنها بە دیارنەمانت ڕقیان بەرامبەرت دەردەبڕن. ئەوە دەستبەسەرداگرتنێکی سەلبیە، چونکە هیچ ئاکامێك بەدی ناهێنێت یان ئاکامەکانی زیانبەخشن.
دەستبەسەرداگرتنێکی زۆر گەورەتر هەیە ئەویش کۆنترۆڵکردنی دڵەکانە! ئەم جۆرە تەنها بە "خۆشەویستی" بەدەستدێت، کاتێك وەها لەوانی تر بکەیت بەوپەڕی خواست و ویستیانەوە و بەهەموو ئارەزوو و

ڕەخنەیەکـەوە گوێڕایـەڵت بـن... پێغەمبـەر (ﷺ) خـاوەنی ئـەم جـۆرە دەستبەسەرداگرتنە بوو، خاوەنی دڵ و ئەقڵەکان بوو، بەڵام ئەمە چۆن؟

زانایـانی (پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری) دەڵـێن: لـە گـرنگترین خەسڵەتەکانی سەرکردەی سەرکەوتوو ئەوەیە بایەخ بە دەوروبەرت بدەیت، فێر ببیت چۆن گوێ بۆ خەم و خواست و کێشەکانیان بگریت، ئـەوە هێـز و ڕێزت لە دڵی ئەواندا بۆ دەستەبەر دەکات. هـەروەها پێویسـتە فێـر ببیـت چۆن بەسـەر هەڵچوونەکاندا زاڵ دەبیـت، پەلـەکردن و هەڵەشـەیی ئاکـامی ئیجابی نادەن.

زانایان دەڵـێن باشـترین ڕێگـا بـۆ لـەناوبردنی پەلـەکردن یـان هەڵچـوون ئەوەیە کـە لێبـوردە بیـت، لەبەرئەوەیە پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾الشورى/ ٤٠، واتـە: ئەو کەسـەی لێخۆشبوونی هـەبێت و چاوپۆشـی و چاکسـازی بکـات: ئـەوە پاداشـتی لای خوایە، بەڕاستی خوا ستەمکارانی خۆشناوێت.

هـــــــەروەها دەفــــــــەرموێت: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ ٱلْأُمُورِ﴾الشـوری/٤٣، واتـە: ئـەوەی ئـارام بگرێـت و چاوپۆشـی بکـات و لێخۆشبوو بێت، بەڕاستی ئـەوە کـارێکی بـەجێ و چـاك و پەسـەند ئـەنجام دەدات، بەڕاستی ئەوە لەو کارانەیە کە پێویستە بکرێت.

واتە ئارامگری و لێبـوردەیی و لێخۆشـبوون، لـەو شـتانەن کـە هێـز بـە ورەبەرزی دەدەن، ئەوەش لە هێزی کەسێتیدا ڕەنگ دەداتەوە.

خەسڵەتێکی گرنگ و پێویسـت هەیـە بۆئـەوەی کەسـێتیت بـەهێزبێت، ئەویش ئەوەیە فێرببیت چۆن متمانەی ئەوانی تـر بەدەسـتبێنیت، دەکرێـت بـە ئاسـانی بەدەسـتبهێنرێت تـەنها بـەوەی ڕاسـتگۆ بیـت، پـەروەردگار

دەفـــــــــــــــــــەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَكُونُوا۟ مَعَ ٱلصَّٰدِقِينَ﴾التوبة/١١٩، واتە: ئـەی ئەوانـەی باوەڕتـان هێنـاوە، لـەخوا بترسن و پارێزکار بن، لەگەڵ ڕاستگۆیان و ڕاستاندا بن.

ڕاستگۆیی وا لە خەڵك دەکات پتر ڕێزت بگرن. لەڕاستیدا جیاوازی هەیـە لەنێوان ئەو کەسەی لەبەر خاتری خەڵك ڕاستگۆ بێت لەگـەڵ کەسـێکدا کـە لەبەر خاتری خوای پەروەردگار بێت. لە حاڵەتی یەکەمـدا هـیچ پاداشـتێکی قیامــەت بەدەســت ناهێنێــت، چــونکە پاداشــتی کارەکــەی لــە دونیــادا وەرگرتــووە (لــە ڕێــزی خــەڵك بــۆی و مامەڵــە لەگــەڵ کــردن و متمانــە پێبوونیاندا).

ئەگــەر ڕاســتگۆیت لــەپێناو خــوادا بــوو، پاداشــتی دونیــا و دواڕۆژ بەدەستدێنیت، لـە دونیـادا ڕێـز و متمانـە و خۆشەویسـتی و لەدواڕۆژیشـدا پاداشتی گەورە کە لەگەڵ پێغەمبەران و ڕاستگۆیان و چاکەکاراندا دەبیت.

توانای کۆنترۆڵکردنی سۆزەکان

ئەگەر دەخوازیت لە چاوی خەڵکدا بەهێز بیت، دەبێت هێزەکە لە ناختەوە دەربچێت! ئەوەش مانای وایە هێز لە قوڵاییەکانی ناخی مرۆڤدایە، واتە لە ئەقڵی پەنهاندا. ئەگەر توانیت ئەم ئەقڵە شاراوەیە دووبارە بەرنامەڕێژ بکەیتەوە و باش ڕایبێنیت، ئەودەمە ئیرادەت بەهێز دەبێت و بڕیارەکانت یەکلایکەرەوە و دوابەدوای ئەوەش کەسێتیەکی نایاب و سەرکەوتووت دەبێت، بەڵام چۆن ئەقڵی پەنهان بەرنامەڕێژ بکەین کە بەشێکی نەستە و نایزانین و هەستی پێناکەین و نایبینین؟

مەسەلەیەك هەیە ناوی دووپاتکردنەوە و پێداگری و چاودێریکردنە، کاتێك مەسەلەیەك دووپات دەکەیتەوە و باوەڕت بە ڕاستودروستی هەیە و تا ماوەیەك لەسەری بەردەوام دەبیت، ئەقڵی پەنهان وەڵامدانەوەی بۆی دەبێت و باوەڕی پێدەکات، دۆزیومەتەوە کە باشترین ڕێگای بەرنامەڕێژکردنی ئەقڵی پەنهان بریتیە لەوەی لەسەر ڕێنماییەکانی قورئانی پیرۆز بەرنامەڕێژ ببیت، پێغەمبەر (ﷺ) بەمجۆرە بوو: ﴿ڕەوشت و ئاکاری بریتی بوو لە قورئان﴾.

کرداری لەبەرکردنی قورئان لە میانەی چەندبارە کردنەوەی ئایەتەکانەوە دەبێت، ئەم دووپاتکردنەوەیە کاریگەری هەیە لەسەر ئەقڵی پەنهان، بەتایبەت ئەگەر کرداری لەبەرکردنەکە هاوڕێ بوو بە تێگەیشتن و وردبوونەوە و تێڕامان. کاتێك ئەم ئایەتە لەبەر دەکەین کە دەفەرموێت: ﴿مَن كَانَ يُرِيدُ ٱلْعِزَّةَ فَلِلَّهِ ٱلْعِزَّةُ جَمِيعًا﴾فاطر/١٠، واتە: ئەوەی سەربەرزی و

پایەبڵندی دەوێت، با بزانێت هەموو سەربەرزی و پایەبڵندییەك هەر بۆ خوایە.

کاتێك وشەکانی ئایەتەکە دووپات دەکەینەوە و هەوڵدەدەین باوەڕی پێ بکەین، ئەقڵی پەنهانمان دڵنیا دەبێت لەوەی ناکرێت هێز و سەربەرزی و پایەبڵندی و کەرامەت لە دەرەوەی کتێبی خوا بن، هیچ مرۆڤێك ناتوانێت پایەبەرز و بەهێز بێت تەنها بە ڕەزامەندی پەروەردگار نەبێت.

سەربەرزی و پایەبەرزی بۆ خوایە و ئێمە لەوەوە وەریدەگرین، بۆیە دوای ئەوەی ئەم ئایەتە لە ئەقڵی پەنهاندا دەچەسپێت، ڕەفتارمان بەتەواوی دەگۆڕێت، لە هیچ بەدیهێنراوێك ناترسێت، چونکە تێدەگەین سەربەرزی و هێز، تەنها لەگەڵ خوادایە. بەوەی بەوپەڕی هەست و سۆزەکانمان لەگەڵ خوادا دەژین، هەر ئەوەیە هێزی ڕاستەقینە.

ژیان بریتیە لە کۆمەڵێك ڕووبەڕووبوونەوە، پێدەچێت سەرکەوتن بێت یان شکست، هێندە بەسە لە هەر ڕووبەڕووبوونەوەیەکدا هەست بە سەرکەوتن بکەیت تاکو ئەو سەرکەوتنە بەدەستبێت. لەبەرئەوە کاتێك ئەم ئایەتەدەخوێنیتەوە: ﴿إِن يَنصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِن يَخْذُلْكُمْ فَمَن ذَا الَّذِي يَنصُرُكُم مِّن بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾آل عمران/ ١٦٠، واتە: ئەگەر خوا سەرکەوتنتان پێببەخشێت ئەوە هیچ کەس ناتوانێت سەرکەوێت بەسەرتاندا، خۆئەگەر پشتتان بەربدات، ئەوە کێ هەیە دوای ئەو کۆمەکتان بکات و سەرتان بخات، دە با ئەوانەی باوەڕدارن هەر پشت بەخوا ببەستن.

ئایەتەکە متمانەیەکی گەورە لە ناخماندا بەرهەم دێنێت بەمەرجێك متمانەمان بەم وتەیە هەبێت و دەرکی بکەین خوا یارمەتیمان دەدات و

لەگەڵماندا دەبێت لـەکاتی ڕووبەڕووبوونـەوەی هـەر گرفـت و کێشـەیەکدا، ڕەنگە کێشەکانی ژیان لە شەڕ و جەنگەکان ناڕەحەتتریش بن!!

جێی سەرسامیە ئـەم ئایەتـە دوو لایـەنی بـۆ وێنـە کێشـاوین: ئیجـابی و سـەلبی و ڕێگـای کـرداری بـۆ دەسـتەبەرکردنی لایـەنی ئیجـابی. لێـرەدا سەرکەوتن هەیە و لەوێدا دواکەوتن و بەجێمان، هەردووکیشیان بـە فـەرمان و ئیرادەی خوان، ئەگەر پشتت بە خوا بەست و کاروباری خۆتـت ڕادەسـتی ئەو کرد و دڵنیابووی هەر ئەو زاتە بەتوانایـە بەسـەر هـەموو شـتێکدا، ئـەوا پەروەردگار سەرت دەخات و کێشەکانت بۆ چارە دەکـات، ئـەم متمانەیـە (وەك زانایان دەڵێن) نیوەی چارەسەر پێکدێنێت!!

توانای ڕاستەقینەی خۆت دەرك بکە

زانایان لەو باوەڕەدان ئەو هێزانەی لەمرۆڤدا هەن گەورە و مەزنن، ئێمـە کەمتر لـە (٥٪)یـان بـەکاردێنین! هـەموو مرۆڤێـك هێـزی کاریگـەری هەیـە، هێزی ئیرادە و تەرکیز و بیرکردنەوەی هەیە و بڕێکی گەورەش لە زیرەکـی، وەلێ بەدەگمەن بەکاریان دێنێت. کەواتە پێویستە لەسەرمان فێر ببین چۆن ئەم هێزانە ئازاد بکەین و لێیان سوودمەند ببین.

ئەگەر ویستت کەسێتیت بـەهێز بێـت، دەبێـت بـڕوات وابێـت کەسێتیت هێندە بـەهێزە بـەس بێـت بـۆ ڕووبەڕووبوونـەوەی کێشـە و قەیرانـەکان بـە متمانەی سـەرکەوتنەوە. پێویسـتە ئـەم هێزانـە بناسـیت و فێرببیـت چـۆن سـەرکەوتوانە وەبـەرهێنیان بکـەیت، دەتوانیـت ئـەو کـارە بکـەیت لـەڕێی لێکۆڵینـەوەی هەنـدێك لـە سـەرکەوتوانی ژیانـەوە، باوەڕیشـت هـەبێت لەتواناتدا هەیە وەك ئەوان بیت.

لەیادمە چەند ساڵێك پێشتر ئەو کاتەی لە زانکۆ بووم، داوام لێکرا وانەیەکی سادە بدەم بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك، بڕوام وابوو لەو کارەدا ڕووبەڕووی ناڕەحەتی زۆر دەبمەوە، کە وادەی وانە (موحازەرە)کە هات خۆم بینیەوە چەند ڕستەیەك دەڵێم و پاشان هزرەکان لەلام تێکەڵ بوون و ئیدی نەمزانی چۆن تەواوی بکەم و کۆتایی بە وانەکە بهێنم، لەگەڵ ئەوەی بڕی زانیارییەکان کە ئامادەم کردبوو زۆریش بوو، کەچی وانەکە شکستی هێنا.

بەڵام لەدوای ئەوە و "پاش گەشەکردنی زانیارییەکانم دەربارەی خۆم" داوام لێکرا بیردۆزەکەم دەربارەی ئیعجازی ژمارەیی شرۆڤە بکەم، ئەوەش لەپێناو ئامادەکردنی فیلمێك دەربارەی ئەم بابەتە. بەوپێیەی فیلمەکە بۆ لیژنەیەکی زانستی و شەرعی نمایش دەکرێت و بایەخی خۆیی هەیە بۆیە لۆژیك فەرزی دەکات لەو وانەیەی کە پێشتر لەبەردەم هاوڕێکانمدا پێشکەشم کرد، پتر شپرزە ببم و بپەشۆکێم.

ئەمجارەیان کارێکی باشم ئەنجامدا، قەناعەتم بەخۆم کرد لەتوانامدا هەیە وانەیەکی درێژ پێشکەش بکەم و بەئاسانی دەربارەی شتگەلی گرنگ بدوێم. ئاکامەکە وەهابوو زمانم بەشێوەیەکی سەرنجڕاکێش جوڵا و هەستم بە کات نەکرد، وانەکە پتر لە (٢ کاتژمێر)ی خایاند!!

لەم دوو حاڵەتەدا هیچ شتێك نەگۆڕا، تەنها هێندە نەبێت تێگەیشتم کە هێزگەلێك لەناخمدا هەیە پێویستی بە ئازادکارێکە. من لەتوانامدا هەیە هەر کارێك بکەم کە کەسێکی تر پێی هەڵدەستێت. بەگوزارشتێکی تر: بۆ ئەوەی بتوانین هەر کارێك ئەنجام بدەین (چەند گرانیش بێت) دەبێت گومان ببەین و بڕوامان وابێت و دڵنیابین لەوەی دەتوانین ئەو کارە ئەنجام بدەین، دواجار لەو کارەدا سەرکەوتوو دەبین.

هێزی زمان

زمان هۆکاری بنەڕەتیە بۆ پەیوەندیکردن بەوانی ترەوە و دروستکردنی کاریگەری لەسەریان، لەبەرئەوەیە بەشێکی گرنگە لە هێزی کەسێتی. لە زانستی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری)دا زمان رۆڵێکی گەورە دەبینێت لە دووبارە بەرنامەرێژکردنەوەی بیروبڕوا و هزرەکان.

زۆر لە خەڵك گرفتاری کێشەی "ورد دەربڕین"ن لەوەی دەیانەوێت. کەسێك دەبینی هزرگەلی زۆری هەیە، وەلێ کاتێك دەیەوێت بدوێت نازانێت پێویستە چی بڵێت، یاخود لەوانەیە لەیادی بچێت دەیەوێت چی بڵێ یان لەو وتەیەیدا ڕاڕایە... باشە ڕێگای گونجاو کامەیە بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم نارەحەتیە کە کەسێتی و کاریگەری لەسەر ئەوانی تر لاواز دەکات؟

دەیان جار نەمتوانیوە گوزارشت لەوە بکەم کە دەمەوێت بیڵێم، زۆرجار ڕاڕا و دوودڵ بووم لە وتنی دەستەواژەگەلێکی زۆر و هەندێجار لە هەندێك هەڵوێستدا دوودڵ بووم. لەوکاتەدا چارەسەرێکی گونجاوم نەدۆزیوەتەوە وێڕای ئەوەی ژمارەیەك کتێبی دەروونناسیم خوێندبووەوە.

لەڕاستیدا هەنووکە ڕێگایەکی نایابم بۆ دەستخستنی زمانێکی دروست و بەهێز دۆزیوەتەوە، ئەویش لەبەرکردنی قورئانی پیرۆزە.

لەکاتی لەبەرکردنی قورئاندا تێبینی خۆمم دەکرد، کاتێك ئایەتەکان دووبارە دەکەمەوە زمانم پتر نەرمونیان و زیاتر دەربڕ دەبێت.. قورئان هێزێکی مەزنی گوزارشتکردنت دەداتێ، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ إِنَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ ﴾الإسراء/٩، واتە: بەڕاستی ئەم قورئانە هیدایەت بەخشە بۆ چاکترین ڕێگا و ڕێباز و بەرنامە.

کەواتە قورئـان هـەر کەموکوڕییـەك کـە گرفتـاریتی چـارە دەکـات. ئـەم قسەیەم لە ئەزموونی دڵنیایی خۆمەوە دەکەم.

لـەو گومانـەدام ئـەو بەرنامەڕێژییـەی خـوای گـەورە مرۆڤـی لەسـەر بەدیهێناوە لە قورئانی پیرۆزدا هەیە، خوێندنـەوەی قورئـان و لەبـەرکردنی واتە تۆ پێکهاتن و بەرنامەڕێژی مێشکت دەگێڕیتەوە بۆ سنووری سروشـتی خۆی کە خوای گەورە لەسەری بەدیهێناویت. ئەگەر پرسیار لە هەر کەسێك بکەیت کە قورئان لەبەر دەکات هەمان هەواڵت پێ ڕادەگەیەنێت.

خوشك و برای خوێنەر!

وەك تێبینـی دەکـەیت شـتێك نییـە زانایـان دەربـارەی هێـزی کەسـێتی ئاشکرایان کردبێت، قورئانی پیرۆز هەر پێشیان کەوتووە، لەبەرئەوە ئەگەر ویسـتت باشـترین کەسـێتی بەدەسـت بێنیـت تـەنها لەسـەرتە بـە ڕامانـەوە قورئان بخوێنیتەوە و کار بەوە بکەیت کە دەیخوێنیتـەوە، ئەمـە کـورتترین ڕێگایە بۆئەوەی کامەرانیی دونیا و دوارۆژ یارت بێت.

دەکرێت وەك بوونەوەرێکی زیندوو تەماشای کەسێتی بکەین کـە گەشـە دەکات و دەگۆڕێت، لەبەرئەوە پێویستە بە ئاراسـتەیەکی باشـدا بیگـۆڕین. دەبێت بزانیت گۆڕان لـە ناخـەوە دەسـت پێـدەکات، دەبێـت ئـەم وتەیـەی پـەروەردگار لەبەربکـەیت کـە دەفـەرموێت: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ الرعد/١١.

چارەسەری ڕاڕایی و هەستکردن بە تاوانباریی

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) جەخت دەکەنەوە لەسەر بایەخی تەماشاکردنی سەرجەم ئەو کێشانەی توشت دەبن بەوەی قابیلیەتی چارەسەریان هەیە، بەڵکو پێویستە لەسەرت هەر کێشەیەکی سەلبی لە ژیانتدا وەبەرهێن بکەیت بۆئەوەی بیکەیتە شتێکی ئیجابی. توێژینەوە نوێیەکان دەریدەخەن کاتێك مرۆڤ بەجۆرێك تەماشای شتێکی سەلبی دەکات وەك ئەوەی دەگونجێت ئیجابی و بەسوود و کارا بکرێت، بەڕاستیش بەوجۆرەی لێدێت.

هەریەکەمان لە ژیانیدا ڕووبەڕووی هەندێك چەرمەسەری یان کێشە و بێزاری دەبێتەوە، توانای مرۆڤ چەند گەورەتر بێت لەگۆڕینی نەرێنی بۆ ئەرێنی، ئەو مرۆڤە بەتواناترە لە زاڵبوون بەسەر ڕاڕایی و ترس و گرێی هەست بە تاوان کردندا.

کەواتە گرنگترین کارێك کە دەکرێت شەڕ بۆ خێر بگۆڕێت ئەوەیە بە چاویلکەی ئیجابی بوونەوە تەماشای شتە سەلبیەکان بکەیت، هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز کردوویەتی کاتێك دڵنیایی داوینەتێ ئەو شتانەی وەها گومان دەبەین شەڕ و خراپەن ڕەنگە لە پشتیانەوە خێر و چاکەی زۆر هەبێت، ئەوەش ترۆپکی ئیجابی بوونە لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕووداوەکاندا، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ البقرة/٢١٦، واتە: لەوانەیە شتێکتان لا ناخۆش بێت کەچی خێر لەوەدابێت، هەروەها لەوانەیە

شتێکتان پێ خۆش بێت کەچی شەڕ لەوەدا بێت، بێگومان هەر خوا خۆی دەزانێت (خێر لەچیدایە)، ئێوە نایزانن.

ئەم ئایەتە پێشینەیەکی زانستی دەنوێنێت لە زانستی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری)دا، چونکە تەنها بە جێبەجێکردنی ئایەتەکە کاریگەرییەکی ئیجابی سەرنجڕاکێش دروستدەبێت، کە کاردانەوەی تەواوی لەسەر ژیانی دەروونیمان دەبێت... هەر ئەمەیە -خوێنەری بەڕێز- بۆ سالآنێکی درێژ ئەزموونم کردووە تا ئەم ئایەتە بووە بیروباوەڕێکی چەسپاو کە ڕۆژانە ممارەسەی دەکەم!

چارەسەری خەمۆکیی

زانایانی دەروونناس دەڵێن: "باشترین ڕێگاچارەی زۆر لە نەخۆشییە دەروونییەکان و بەتایبەت خەمۆکی ئەوەیە متمانەت بە شیفا زۆر بێت، دڵنیایی تەواوت هەبێت باش دەبیت، بەڕاستیش باش دەبیت. زانایان هەوڵیاندا ڕێگاگەلێك بدۆزنەوە بۆ چاندنی متمانە لە دەروونی نەخۆشەکانیاندا، بەڵام تەنها یەك ڕێگای کارایان دۆزیەوە ئەویش ئەوەیە متمانە بەهۆی پزیشکی چارەسەرکارەوە لەدەروونی نەخۆشدا بچێنن.

ئەو نەخۆشەی متمانەیەکی تەواوی بە پزیشکەکەی هەیە، ئاکامگەلێك بەدەستدێنێت زۆر باشتر لەو نەخۆشەی متمانەی بە پزیشکەکەی نییە، هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز کردوویەتی لەگەڵ یەك جیاوازی کە پزیشکەکە لە قورئاندا خوای پەروەردگارە!! خوای گەورە توشی ئەم کەموکوڕیە دەروونییەی کردوویت و هەر لەتوانای خۆیشیدایە ئەم زیانەت لێ دووربخاتەوە، بەڵکو لەتوانایدایە بیگۆڕێت بە خێر و چاکەی زۆر، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ ۚ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ ۚ وَهُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾يونس/١٠٧، واتە: (ئەی مرۆڤ) ئەگەر خوا توشی ناخۆشی و زیانێکت بکات، ئەوە هیچ کەس ناتوانێت فریات بکەوێت و لەسەرتی لابەرێت جگە لەو زاتە، یاخود ئەگەر بیەوێت توشی خێر و خۆشیەکت بکات، ئەوە هیچ کەس ناتوانێت بەری فەزڵ و بەخششی خوا بگرێت، هەر

کام کە بیەوێت لە بەندەکانی بەهرەوەر دەکات (لە ناز و نیعمەتانی بێشومار) ئەو زاتە هەمیشە لێخۆشبوو و میهرەبانە.

ئەم ئایەتە پیرۆزە لە نارەحەتترین بارودۆخەکاندا سەراسیمای لە ژیانمدا دروستدەکرد، هەر کە بە دۆخێکی نارەحەتدا تێپەڕدەبووم دەستبەجێ بیری ئەم ئایەتەم دەکەوتەوە، دڵنیابووم ئەم حاڵەتەی گرفتاریم بە فەرمانی پەروەردگارە. خوای گەورە بەتوانایە لە گۆڕینی زیان بۆ خێر و چاکە، هیچ کەس ناتوانێت ڕێگری خێر و چاکەم لێبکات، دڵم ئارام و لەحاڵەتێکی توندی پڕ لە خەمۆکی دەگۆڕام بۆ حاڵەتی ڕۆحیی لێوان لە خۆشی و گەشبینی، بەتایبەت کە دەمزانی بارودۆخی خراپ بە ویستی خوای پەروەردگارە، من پێی ڕازیم چونکە خوام خۆشدەوێت و هەر شتێکیشم خۆش دەوێت کە خوا بۆم بڕیار دەدات.

پرسیارم لێرەدا بۆ تۆ، خوێنەری بەڕێز! ئایا ڕازیی نیت خوای گەورە پزیشکت بێت، کە سەرچاوەی خێر و چاکەیە، هەر ئەو زاتە بەڕێوەبەری ژیانتە؟ ئەگەر لەگەڵ خوا ژیایت ئایا لەو باوەڕەدایت کەسێك هەبێت بتوانێت زیانت پێبگەیەنێت (لەکاتێکدا کە خوات لەگەڵدایە)؟!

چارەسەری تێكشكان

ئەو ڕووداو و كێشانە چەند زۆرن كە ڕۆژانە بەسەر مرۆڤدا دادەبارن! دەبینێت چەندین جۆری تێكشكان دزەی بۆ دەكەن بەهۆی دەستەبەرنەبوونی خواستەكانیەوە. تێكشكان حاڵەتێكە مرۆڤ پێیدا تێپەڕ دەبێت هەركات لە بەدەستهێنانی كارێكدا شكست دێنێت، لە حاڵێكدا كە تێكشكان لە سنوورێك تێپەڕی ئەودەمە دەگۆڕێت بۆ نەخۆشییەكی چارەسەر گران.

گەر لەنێو هۆیە نوێیەكانی چارەسەر گەڕاین چارەسەرێكی پێشنیاركراو دەبینین لەلایەن "د.ئەنتۆنی ڕۆبێنز" كە بەیەكێك لە دیارترین ڕاهێنەرانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) دادەنرێت. ئەم توێژەرە جەخت دەكاتەوە كە باری دەروونی كار لە دۆخی جەستە و جوڵە و ڕواڵەتی مرۆڤ دەكات، لەبەرئەوە كەسی توشبوو بە تێكشكان (بێئومێدی) خەم و بێتاقەتی لەسەر دەردەكەوێت و بە گرانی هەناسە دەدات و هێواش دەدوێت.

"ڕۆبینز" پێشنیار دەكات شاد و دڵخۆش خۆت دەربخەیت و دواجار وردە وردە شادی داتدەپۆشێت. باشترین حاڵەت ئەوەیە خۆت بەدەستەوە بدەیت بۆ قەدەری خوا، خەم و بێزارییەكانت لەیاد بكەیت و لە حاڵەتێكی ڕامان و ڕۆحانیەتدا بژیت. هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدات و دەفەرموێت: ﴿وَمَن يُسْلِمْ وَجْهَهُۥٓ إِلَى ٱللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ ٱسْتَمْسَكَ بِٱلْعُرْوَةِ

ٱلْوُثْقَىٰ ۗ وَإِلَى ٱللَّهِ عَٰقِبَةُ ٱلْأُمُورِ ﴾لقمـان/٢٢، واتـە: ئـەو کەسـەی ڕووبکاتـە پـەروەردگاری و کارەکـانی هـەمووی بگێڕێتـەوە بـۆ لای ئـەو، لەکاتێکـدا ئادەمیزادێکی چاکەخوازە، ئەوە بەڕاستی مانای وایە دەستی بە بەهێزترین هۆکـارەوە گرتـووە، سـەرئەنجامی هـەموو کـارێکیش هـەر بـۆلای خـوا دەگەڕێتەوە.

چارەسەری هەڵچوونەکان

ئامارەکان پێمان ڕادەگەیەنن کـە سـالآنە تـەنها لـە ئـەمریکا زیـاتر لـە (٣٠٠هەزار) مرۆڤ کتوپڕ بە جەڵتەی دڵ دەمرن. توێژینەوەکان دەریدەخـەن کە تـوڕەیی و هەڵچـوون هـۆی سـەرەکین بـۆ زۆر لـە نەخۆشییەکانی دڵ و فشاری خوێن و ڕاڕایی دەروونی.

بەلآم زانایان چـۆن پێشـنیاری چارەسـەری ئـەم گرفتـە دەکـەن کـە لـە ناڕەحـەترین ئـەو کێشـانەیە کـە بەنزیکـەیی هـەموو مرۆڤـەکان پێـوەی گرفتارن؟ زانایان جەخت دەکەنەوە لەسـەر بایـەخی ڕامـان و هێوربوونـەوە (إسترخا) و هەندێجاریش پێداگری لەسـەر دوورکەوتنـەوە لـە سەرچـاوەی تـوڕەیی و هەڵچـوونەکان دەکـەن... هەنـدێك لـە توێـژەران وادەبیـنن چارەسەری توڕەیی بە مەشقکردن دەبێت لەسەر توڕە نەبوون!!

من بینیم کتێبی خوا پێش ئەو زانیاریانە کەوتووە لە قسـەکردن لەسـەر چارەسەری ئەم کێشەیە. هەر مرۆڤێك کـە تـوڕە دەبێـت، لێدانـەکانی دڵـی زیاددەکـات و پەسـتانی خـوێنی بەرزدەبێتـەوە، قورئـانی پـیرۆز جـەخت

دەکاتەوە لەسەر بایەخی ئەوە کە دڵت ئاسودە و ئارام بکەیت و هەر نیگەرانی و ڕاڕایی و زیادە لێدان یان پڕبوونی بڕی خوێن کە دڵ پاڵی دەدات، دووربخەیتەوە، بەڵام ئاخۆ ئەم ئارامیە چۆن بەدەست بێنین؟!

فەرمانێکە لەوپەڕی سانایدا، هەر کات هەڵچوویت یان توڕە و ڕاڕا بوویت، هێندە بەسە یادی خوا بکەیت و مەزنی بەدیهێنەری توانا بێنیتە یاد، بەو کارەت ئەو شتەی لە پێناویدا هەڵچوویت لەلات بچووک دەبێتەوە. هەربۆیە پەروەردگار دەربارەی سیفەتێکی گرنگ کە پێویستە هەموو باوەڕدارێك هەیبێت، دەفەرموێت: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾الرعد/٢٨، واتە: ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵ و دەروونیان ئارام دەبێت بە قورئان و پەیامەکەی خوای پەروەردگار، ئاگادارین دڵەکان هەر بە قورئان و یادی خوا خۆشنوود دەبن و دەحەوێنەوە.

چارەسەری ترس لەئـاینده

کێشەیەك هەیە بەنزیکەیی هەریەکـەمان گرفتـارینی، ئـەویش بریتیـە لـە ترس لە "ئایندەی ماددی" ، ئەگەر دەربڕینەکـە دروسـت بێـت.. بۆنموونـە یەکێکمان دەترسێت لە کارەکەی دەربکرێـت و کتـوپڕ بـەبێ موچـە و پـارە خۆی ببینێتەوە یان کەسێك دەترسێت پارە و سامانەکەی لەدەست بدات و لـە دەوڵەمەندیـەوە هـەژار بکـەوێت. یـەکێکی ترمـان دەترسـێت بـەهۆی بەرزبوونەوەی نرخەکان یان کەمیی ڕۆزی یان زیان لەبازرگانیدا سامانەکەی کەم بکات... و بەوجۆرە.

زۆر کەس گرفتـاری ئـەم جـۆرە کێشـەیەن، مـن یـەکێك بـووم لەوانـە... لەیادمـە کاتێـك وادەی دانـی کرێـی خانووەکـەم دەهـات و هـیچ پارەیـەکم پێنەبوو، توشی نیگەرانی و تـرس لـە ئاینـدە دەبـووم و ئـەوەش بەشێکی گەورەی کاتی دەگرتم، کاتێکی زۆرم بەهـەدەر دەچـوو لـە مەسـەلەگەلێکدا کە سوودێکم لێنەدەبینی، ئەویش بیرکردنەوەی بێسوود بوو لە کێشەکە.

بـەڵام بـەهۆی خوێندنـەوەی کتێبـی خـوا و بیرکردنـەوەی زۆرم لـەو ئایەتانەی جەخت دەکەنەوە خوای پەروەردگار ڕۆزیدەری مرۆڤەکانـە، هـەر خۆیشی چارەسەری ئەم کێشەیەم بۆ دەکـات، لەئەنجامـدا هـەر کـە وادەی کرێی خانوو دەهات هەندێك پارەی زیادەشم دەما، سوپاسی پـەروەردگارم دەکرد و لە هەستکردن بەترس لە ئایندەوە دەگۆڕام بۆ هەستکردن بـەوەی کێشەی ئاینده بوونی نییە، چونکه خوای پەروەردگار ڕۆزیـم دەدات، ئیـدی

زۆر بیرم لە هۆکارەکان نەدەکردەوە چونکە هۆی هۆکارەکان (خوای گەورە) هەیە.

بەمجۆرە کاتی کارای زۆرم هەیە تاکو وەبەرهێنی بکەم لە خوێندنەوەی قورئان یان زانینی نوێیەکانی زانست یاخود نووسین. لەبەرئەوە خوێنەری بەڕێز! ئامۆژگاریت دەکەم هەر کات بە کێشەیەکی لەوجۆرەدا تێپەڕیت، ئەو وتەیەی پەروەردگارت لەبیربێت کە دەفەرموێت: ﴿ وَكَأَيِّن مِّن دَآبَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا ٱللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ ۚ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴾العنكبوت/٦٠، واتە: زۆر زیندەوەر هەیە ڕزق و ڕۆزیی خۆیان نەداوە بەکۆڵی خۆیاندا (کەچی خوا پەکیان ناخات و لە برساندا نامرن)، چونکە خوا ڕزقی ئەوانیش و ئێوەیش دەدات، بێگومان ئەو زاتە بیسەر و زانایە.

هێزی گۆڕان

ساڵانێکی درێژ بوو خەونم بەوەوە دەبینی کۆمەڵێك شت لە ژیانمدا بگۆڕم، بەڵام هەوڵەکان بە شکست کۆتاییان دەهات، دەمبینی بار و وەزعەکان لە حاڵی خۆیاندا دەمێننەوە، تاکو ڕووداوێکی گرنگ ڕوویدا و هەموو شتەکانی گۆڕی، ئەویش بەهۆی قورئانی پیرۆزەوە بوو.

بەر لە بیست ساڵ وابەستەبووم بەم کتێبەوە (قورئانی پیرۆز)، کۆمەڵێك شتی سەرنجڕاکێشم ئاشکراکرد کە پێشتر نەمدەزانین. ڕەنگە گرنگترین شتێك قورئان لە مندا دروستیکرد بێدارکردنەوەی هێزی گۆڕان بووبێت لە ناخمدا، ئەو هێزەی بە شاراوەیی و نووستوویی مایەوە تاکو وشەکانی قورئان هاتن بۆ بێدارکردنەوەی و لەدوای ئەوە دەستی بە مومارەسەی چالاکیەکانی کرد.

ئەوە هێزێکی شاراوەی زەبەلاحە لە ناخی هەریەکەماندا، دەکرێت ناوی بنێم "هێزی گۆڕان". ئەم هێزەیە وەها لە مرۆڤ دەکات دەوڵەمەند بێت، وا لە کەسێکی تر دەکات داهێنەربێت و هەندێك خەڵك ببنە سەرکردە یان هونەرمەند یاخود زانا... هەوڵدەدەم لەگەڵمدا بتانبەم بۆ گەشتێکی نێو قووڵاییەکان کە ئەو هێزەی تیادا نیشتەجێیە و نایبینین، وەلێ دەکرێت بۆی بچین و بەشێوەیەکی نموونەیی وەبەرهێنی بکەین.

هێزی گۆڕان لەناختدایە

لەسەرەتادا دەخوازم پێتان ڕابگەیەنم ئەم هێزە لە هەریەکەماندا هەیە، ئەو چاوەڕێت دەکات لە خەو بێداری بکەیتەوە، تاکو چێژ لە ژیان وەربگریت و وەك ئەوەی سەر لەنوێ لەدایك بووبیتەوە بژیت، بەلاَم هەندێك بەربەست هەن ئەم هێزە ڕووپۆش دەکەن و ڕێگریت دەکەن لەوەی پێیبگەیت، ئەی چارە چییە؟

سەرەتا پێویستە زانیاریت بە بوونی هێزی گۆڕان هەبێت لە قولاَییەکانی ناختدا، متمانەیەکی ڕەهات هەبێت کە بەو هێزە دەگەیت، بەوشێوەیە تۆ نیوەی ڕێگات بەرەو گۆڕان بڕیوە. دەتوانیت بگەیتە ئەو متمانەیە و قەناعەت بەخۆت بهێنیت کە دەگۆڕێیت، چونکە خوای گەورە داوای ئەوەت لێدەکات، خێزان و خانەوادەکەت داوای ئەوەت لێدەکەن، ژیان داوای گۆڕانت لێدەکات!

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾الرعد/١١، واتە: بێگومان خوا بارودۆخی هیچ نەتەوە و گەلێك ناگۆڕێت، هەتا ئەوان ئەوەی بە خۆیان دەکرێت نەیگۆڕن و نەیکەن!

کەواتە گۆڕانێك هەیە دەبێت لە ناخی دەروونەوە دەستپێبکات، ئەوەش دەبێتە گۆڕینی بارودۆخی دەوروبەرت، ئەم وتەیە وتەی خوای میهرەبانە و دەبێت متمانەی تەواومان پێی هەبێت.

گەر لە هەموو شتێکی دەوروبەرت ڕابمێنیت دەبینیت لە گۆڕانێکی بەردەوامدان، ئەو ئاوەی دەیخۆیتەوە، ئەو خۆراکەی دەیخۆیت، تەنانەت خەلَکی دەوروبەریشت دەگۆڕێن، ئیدی بۆچی لەسەر حالَی خۆت دەمێنیتەوە؟ هەر دەبێت ڕێوشوێنێك بگریتە بەر گرەنتیدەر بێت بۆ

کامەرانی دونیا و دوارۆژت.

خوشـکم! بـرام! لـەو سـاتەی نیـەتت وایـە بگۆڕێیـت، دەبینیـت خـوا لەگەڵتدایە، پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾العنكبوت/٦٩، واتە: ئەوانەی لـەپێناو ئێمـەدا و بـۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی ئێمە هەوڵ و کۆششیان کردووە و خۆیان مانـدوو کـردووە، سـوێند بـەخوا بەڕاسـتی ئەوانـە ڕێنمـویی دەکـەین بـۆ هـەموو ڕێگایەکی چاك و دروسـتی خۆمـان، بێگومـان خـوای پـەروەردگار هەمیشە لەگەڵ چاکەکارانە.

لەگەڵمدا لەم ئایەتە ڕابمێنە چەندت هێز دەداتێ بۆ گۆڕینی خۆت بەرەو باشتر و بەو ئاڕاستەیەدا کە خوای گەورە لێت ڕازی بێت، چونکە مەبەست لـە جیهـاد لـە ئایەتەکـەدا جیهادی دەروون و جیهـادی زانسـت و جیهـادی بانگـەواز بـۆ لای خـوا و جیهـادی ئارامگرییـە لەسـەر ئـازاری خـەڵك... لەبەرئەوەی ئەم ئایەتە لە مەککە دابەزیوە و لەوکاتەدا جیهاد بە شمشێر فەرز نەکرابوو، کەواتـە ئایەتەکـە دەربارەی گۆڕانێـك دەدوێـت کـە دەبێـت سەرەتا لە دەروونتدا ئەنجامی بدەیت، پاشان لە خەڵك و دەورویەرتدا.

تەکنیکەکانی گۆڕانی سەرکەوتوو

هۆی سـەرەکی لـەوەدا کـە زۆر لـە خـەڵك نـاگۆڕێن ئەوەیـە کـە دەرکـی شتێکیان نەکردووە دەربـارەی هێـزی گـۆڕانی نێـو ناخیـان، لەبەرئـەوە لـە حاڵی خۆیاندا دەمێننەوە. دەتوانم لە نهێنیەك ئاگادارت بکەمەوە خوێنەری ئـازیز! زۆرینــەی داهێنانــەکان کــە لــە ژیانمــدا بەدەسـتم هێنــاون دوای خوێندنەوەی نهێنیەکانی ئەم گۆڕانە و جێبەجێکردنی تەکنیکەکانی بووە.

چەند تەکنیکێك هەن دەبێت فێریان ببیت و مومارەسەیان بکەیت تاکو بەرزترین ئاکامەکان بەدەست بهێنیت. گرنگترین خاڵ ئەوەیە سەرلەنوێ بەرنامەڕێژی خۆت بکەیتەوە. هەریەکەمان لە ژیانماندا لەسەر بەرنامەیەکی دیاریکراو ڕاهاتووین و زۆرجار ئەم بەرنامەیە دەست بەسەر ڕابردوو و ئێستاماندا دەگرێت، بەڵام ئایا دەکرێت بەرنامەیەکی نوێ ئامادە بکەین لەڕێیەوە کۆنترۆڵی ئایندەمان بکەین؟

گرنگترین تەکنیك لە گۆڕاندا ئەوەیە دەرکی ئەو ڕاستییە بکەیت کە گۆڕانەکە تەنها بە فەرمانی پەروەردگار ڕوودەدات! لەگەڵمدا لەم وشە ئیلاهیانە ڕابمێنە: ﴿وَمَاكَانَ لِنَفْسٍ أَن تُؤْمِنَ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ﴾یونس/١٠٠، واتە: هیچ کەس بۆی نییە باوەڕبهێنێت (هەتا هەوڵنەدات و خۆی ماندوو نەکات و بیرنەکاتەوە و) ویستی خوایشی لەسەر نەبێت.

داوا لە خوای پەروەردگار بکە ڕێنوێنیت بکات بۆ کورتترین ڕێگای گۆڕان، ئەو زاتەیە بەدیهێناویت و هەر ئەویش بەرژەوەندیت دەزانێت، ئەو لەتۆ زاناترە بە ئایندەت، کە ئەو داوایە دەکەیت هەست بە هێزێکی گەورە دەکەیت لە ناختدا لەدایك دەبێت، چونکە ئەوەی تۆ پەنای بۆ دەبەیت و هێزی لێوەردەگریت مەزنترین و ڕەهاترین هێزە، ئیدی لەدوای ئەوە لە کێ دەترسیت؟!

خاڵێکی تری گرنگ ئەوەیە دەبێت سوود لە ئەزموون و هەڵەکانی ئەوانی تر وەربگریت، دەتوانیت مومارەسەی ئەم خاڵە بکەیت بە چاودێریکردنی هەڵسوکەوتی ئەوانی تر و مەودای شکست یان سەرکەوتنی ئەو هەڵسوکەوتانە، واتە زانیاری و ئەزموون لە تاقیکردنەوەکانی ئەوانی تر وەربگرە، ئەمەیە ئەو مرۆڤە زیرەکەی هاوشێوەی ئەو بازرگانە

سەرکەوتووەیە کە هیچ شتێك زیانێك ناكات، بەڵكو لە حاڵەتی قازانجی بەردەوامدایە... پێویستە بە باشی چاودێری و شیكاری بكەیت و پەندەكان پوخت بكەیتەوە.

هەوڵبدە بە پشتبەستن بە خوا بڕیاری دروست بدەیت، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ﴾آل عمران/١٥٩، واتە: ئەگەر بڕیارتدا (كارێك ئەنجام بدەیت، ئەنجامی بدە و) پشت بەخوا ببەستە، چونكە بەڕاستی خوا ئەوانەی خۆش دەوێت كە پشتی پێ دەبەستن.

لەگەڵ ئەم پشتبەستنە بە خوای گەورە -بڕوام پێبكە- تاكە بڕیارێكی هەڵەش نادەیت، بەڵكو دەبینیت سەرجەم بڕیارەكانت دروستن و سەركەوتنت بۆ بەدەست دێنن، لەبەرئەوەی پەروەردگار ڕێنمایی كردوویت. بۆیە ئەو كەسەی پشت بە خوای پەروەردگار دەبەستێت، هێندەی بەسە، خوای پەروەردگار ئیلهامی بڕیاری دروستی دەداتێ، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ﴾الطلاق/٣، بەو مانایەی كە تەنها ئەوی بەسە و پێویست ناكات پشت بە جگە لەو ببەستێت!

بڕیاردانە دروستەكانت متمانە بەخۆبوونت بەهێزتر دەكەن، لەدوای هەموو بڕیارێكی دروستەوە هەست بە سەركەوتن و هێز دەكەیت. پاشان هەست دەكەیت ئەوا وردە وردە كۆنترۆڵی ژیانت دەكەیت، هەست دەكەیت وەختە دەست بەسەر كرداری گۆڕانەكەدا بگریت و لەتواناتدا هەیە گەشە بە خۆت بدەیت.

تەكنیكێكی زۆر گرنگ هەیە ئەویش ئەوەیە بە درێژی بیر بكەیتەوە و بەراوردی خۆت بكەی بارودۆخت چۆن دەبێت ئەگەر لەسەر باری خۆت

مایتەوە، چۆن دەبێت ئەگەر گۆڕایت یان بڕیاری گۆڕانت دا! بۆنموونە بەراورد دەکەیت لەنێوان ژیانی بەدبەختی کە تێیدایت و ژیانی بەختەوەری کە گۆڕانەکە بۆت دەستەبەر دەکات؟!

ئەم بەراوردە زۆر پێویستە بۆئەوەی پاڵنەرێکی گرنگت بداتێ لە گۆڕاندا، لەیادمانە کە قورئان لێوانە لە بەراوردەکان، بۆنموونە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾الزمر/٩، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ)) بڵێ: ئایا ئەو کەسانەی دەزانن و شارەزان، وەك ئەوانەن کە هیچ نازانن و شارەزاییان نییە؟

شێوازی بەراورد خۆشەویستی و حەزی گۆڕانی بەرەو باشتر لە دەروونی مرۆڤدا دەوروژێنێت، بەڵام هەرگیز پەلە لە گۆڕاندا مەکە، چونکە یەکێك لە گرنگترین تەکنیکەکانی گۆڕان بریتیە لە ئارامگریی... گوێ ڕادێرە بۆ ئەو وشانەی موسا پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت) لە ناڕەحەترین بارودۆخدا بە نەتەوەکەی خۆی وت: ﴿قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا ۖ إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۖ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ الأعراف/١٢٨، واتە: موسا بە نەتەوەکەی وت: داوای کۆمەك و پشتیوانی لەخوا بکەن و دان بە خۆدا بگرن و ئارامگر بن، بەڕاستی زەوی موڵکی خوایە و دەیسپێرێت بە هەرکەس لە بەندەکانی کە خۆی بیەوێت، سەرئەنجامیش هەر بۆ پارێزکارانە.

کەواتە گۆڕان دێت، بەڵام پێویستە پەنا بۆ پەروەردگار ببەین و داوای کۆمەکی لێ بکەین و پشتی پێببەستین، ئارام بگرین، خوای پەروەردگار هەموو ئەوەمان دەداتێ کە ئارەزووی دەکەین.

لە نهێنییەکانی کامەرانی

خوای پەروەردگار فەرمانی پێداوین لەو کەسانە ببوورین کە خراپەیان لەگەڵ کردووین تەنانەت ئەگەر نزیکترین کەسیش بن لێمانەوە، نهێنی ئەو کارە چییە؟ بۆچی قورئان فەرمانی لێبوردەیی بەردەواممان پێدەدا ئەگەر لە هاوسەر و منداڵەکانیشمان بێت؟ پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّ مِنْ أَزۡوَٰجِكُمۡ وَأَوۡلَٰدِكُمۡ عَدُوّٗا لَّكُمۡ فَٱحۡذَرُوهُمۡۚ وَإِن تَعۡفُواْ وَتَصۡفَحُواْ وَتَغۡفِرُواْ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٞ رَّحِيمٌ﴾التغابن/١٤، واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە، هەندێك لە هاوسەرانتان یان هەندێك لە ڕۆڵە و نەوەکانتان دوژمنتانن. جا ئێوەش وریا بن و خۆتان بپارێزن لێیان، ئەگەر چاوپۆشی لە هەڵەیان بکەن و واز لە ئازاردانیان بهێنن و لێیان ببورن، ئەوە چاك بزانن خوا لێخۆشبووە و میهرەبانە.

بێگومان وەك باوەڕدار دەبێت بڕوامان وابێت هەموو ئەوەی قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدا سوود و چاکەی تێدایە، هەموو ئەوەش کە نەهیمان لێی دەکات خراپە و زیانی تێدایە. باشە سوودەکانی لێبوردەیی چین؟ زانایانی بایەخدەر بە کامەرانی مرۆڤ بەم دواییانە چ ڕاستیگەلێکی زانستیان لەوبارەیەوە دیوەتەوە؟

هەموو ڕۆژێك زانایان لە شتێکی نوێ دڵنیا دەبن لە گەشتیاندا بۆ چارەسەری نەخۆشییە قورس و بێدەرمانەکان، دواهەمینی ئەو دۆزینەوانە ئەوەیە کە توێژەران دەربارەی نهێنییەکانی لێبوردەیی دیتیانەوە!! بەم دواییانە زانایانی دەروونناس دەرکی بایەخی لە خۆ و لە ژیان ڕازیبوون و

بایەخی ئەم ڕەزامەندیە لـە چارەسـەری زۆر لـە پەشێویە دەروونیـەکانیان کـردووە... لـە لێکۆڵینەوەیەکـدا کـە لـە گۆڤـاری (دراسـات السـعادة) دا بڵاوکرایـەوە ڕوون بـووەوە کـە پەیوەندییـەکی تونـدوتۆڵ هەیـە لـەنێوان (لێبوردەیی و لێخۆشبوون) لەلایـەك و (کامـەرانی و ڕەزامەنـدی) لەلایـەکی ترەوە.

چەند کەسێکیان هێناوە و لێکۆڵینەوەیەکی وردیان لەسەر ئەنجامداون، لەواقیعی کۆمەڵایەتی و بارودۆخی ماددی و مەعنەویان کۆڵیونەتەوە، چـەند پرسیارێکیان ئاڕاستە کردوون کە بە کۆ ئاماژەیەك دەدەن لەسەر کامەرانی مرۆڤ لە ژیاندا.

جێی سەرسامی بوو ئەو کەسانەی پتر کامـەران بـوون ئەوانـە بـوون کـە زیاتر لێبوردە بوون لەگەڵ خەڵك!! لـەدوای ئـەوە بڕیاریانـدا تاقیکردنـەوە بکـەن بـۆ ئاشـکرا کردنـی پەیوەنـدی نێـوان لێبـوردەیی و گـرنگترین نەخۆشییەکانی سەردەم (نەخۆشی دڵ)، سـەرلەنوێ جێـی سەرسـامی بـوو ئەو کەسـانەی ڕاهـاتبوون لەسـەر لێبـوردەیی و لێبـوردن و خۆشـبوون لـەو کەسانەی خراپەیان لەگەڵ کردوون، لەوانەن کە کەم هەڵدەچن.

بە ئاکامی ئـەم لێکۆڵینەوانـە دەرکـەوت: کەسـە لێبوردەکـان گرفتـاری بەرزە پەستانی خوێن نین، کاری دڵیان ڕێکوپێکی پتری هەیە وەك لـەوانی تر، توانای داهێنانیان زیاترە... چەند لێکۆڵینەوەیەکی تر سـەلماندیان کـە لێبوردەیی تەمەن درێژ دەکات، مرۆڤە تەمـەن درێـژەکان ئەوانـەن کـە پـتر لێبوردەن، بەڵام بۆچی؟!

ئەم لێکۆڵینەوەیـە ئاشـکرایکرد ئـەو کەسـەی خـۆی لەسـەر لێبـوردەیی ڕادێنێت، هەر هەڵوێستێك لەدوای ئەوە ڕووبەڕووی دەبێتـەوە هـیچ تووشـی ڕاڕایـی دەروونـی یـان بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خـوێنی ناکـات و ئـەوەش

ماسولکەی دڵی لە ئەدای کارەکەیدا ئاسودە دەکات. هـەروەها ئـەم کەسـە لێبوردەیە بەدوور دەبێت لە خەونە بێزارکـەرەکان و لـە نیگـەرانی و ڕاڕایـی کە بەهۆی بیرکردنەوەکانیەوە دروست دەبن بۆ تۆڵەسەندنەوە لەو کەسـەی خراپەی لەگەڵ کردووە.

زانایان دەڵێن: تۆ هەڵوێستێکی بێزارکەر کە توشت هاتووە لەبیر بکەیت زۆر باشتر و بەسوودترە لەوەی کە کات بەفیڕۆ بدەیت و وزەیەکی گـەورەی مێشکت لە بیرکردنەوە لە تۆڵەسـەندنەوەدا خـەرج بکـەیت! لێخۆشـبوون و لێبـوردەیی ناڕەحـەتی و ماندوویـەتی زۆر بـۆ مـرۆڤ دەگێڕێتـەوە، ئەگـەر ویسـتت دوژمنەکـەت شـاد بکـەیت بـیر لـە تۆڵـە لێسـەندنەوەی بکـەرەوە، چونکە تۆ تاکە دۆڕاو دەبیت!!

لێکۆڵینـەوەکان دەریانخسـتووە کـە لێبـوردەیی و لێخۆشـبوون ڕێـژەی مردنی خانە دەماریەکان لە مێشکدا کەم دەکاتەوە، لەبەرئەوە مێشکی ئـەو خەڵکەی لەسەر لێبوردەیی و لێخۆشبوون ڕاهـاتوون قـەبارەی گـەورەترە و کـاراترن... هەنـدێك توێژینـەوە هـەن جـەخت دەکەنـەوە کـە لێبـوردن کۆئەندامی بەرگری مرۆڤ بەهێز دەکات و دواجار چەکێکیشە بۆ چارەسـەری نەخۆشییەکان!!

بەهۆی بایەخی زۆر گەورەی بابەتی لێبوردەییەوەیە خـوای پـەروەردگار خـۆی ناونـاوە (العفـو)، وەك دەفـەرموێت: ﴿إِن تُبۡدُواْ خَيۡرًا أَوۡ تُخۡفُوهُ أَوۡ تَعۡفُواْ عَن سُوٓءٖ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَفُوّٗا قَدِيرًا﴾النساء/١٤٩، واتە: ئەگەر کـردار و گوفتـار و بەخششی خۆتان ئاشکرا بکەن یان بیشارنەوە، یاخود چاوپۆشی لە هەڵە و گوناهێك بکەن، ئەوە بێگومـان خـوا هەمیشـە و بـەردەوام لێخۆشـبووە و بەدەسەڵاتیشە.

هەندێك لە زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانـەی دەماری) دۆزیویانەتـەوە كە باشترین پرۆگرام بۆ دروست پەروەردە كردنی منالٚ لێبوردەییانە مامەڵە كردنە لەگەڵیاندا!! هـەر لێبوردنێك بـەجێی پـەیامێكی ئیجابیـە كە منـالٚ وەریـدەگرێت، دووپاتكردنەوەشـی منالەكـە لەسـەر لێبـوردەیی ڕادێنێـت، دوابەدوای ئەوە دووردەكەوێتەوە لە دیاردەی تۆڵەسەندنەوەی تێكشـكێنەر كە بەداخەوە لە ئەمڕۆدا زۆرینەی لاوان پێوەی گرفتارن!

لەبەرئەوەیە خوای گـەورە فـەرمانی بـە پێغەمبەرەكـەی (ﷺ) كـردووە، (بەدڵنیاییەوە هەموو باوەڕدارێكیش كە ڕازیە بە پەروەردگارێتی (الله) و بـە محمدیش (ﷺ) پێغەمبـەر) كـە لێبـوردە بن... وەك ئەوەیـە خـوای گـەورە بیەوێت لێبوردەیی بكاتە پرۆگرامێك بۆمان، لەهەموو ساتێكدا مومارەسـەی بكەین، لەو هاوڕێیانەمان ببوورین كە خراپەیان لەگەڵ كردووین، لە هاوسەر و منالانمان خۆش بین، لە منالێكی بچووك ببوورین یان كەسێكی بەتەمـەن، لە مرۆڤێك ببوورین كە فێڵی لێكردوین یان فریـوی داویـن، یـەكێكی تـر كـە گاڵتەی پێكردووین. لێبوردن لە نەزانانت دووردەخاتەوە و كـات و كۆششـت بۆ دەگێڕێتـەوە، پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿خُذِ ٱلۡعَفۡوَ وَأۡمُرۡ بِٱلۡعُرۡفِ وَأَعۡرِضۡ عَنِ ٱلۡجَٰهِلِينَ﴾الأعراف/١٩٩، واتە: كـاری ئاسـان لـە خـەڵكی داوا بكـە و چاوپۆشـی لـە هەڵـە و كەموكوڕیـەكانیان بكـە و فـەرمان بـدە بـە چـاكە و كردەوەیەك كە پەسەندی شەرعە، ڕووش وەرگێڕە و پشت بكە لـە نـەفام و تێنەگەیشتوان.

ئەگەر دەتەوێت خوای گەورە لـە ڕۆژی قیامەتـدا لێـت خۆشـبێت تـۆ لـە دونیادا لە مرۆڤەكان خۆش ببە، پەروەردگار بەرامبەر هەموو یەكێك لە ئێمە دەفـــــەرموێت: ﴿وَلۡيَعۡفُواْ وَلۡيَصۡفَحُوٓاْۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغۡفِرَ ٱللَّهُ لَكُمۡۚ وَٱللَّهُ غَفُورٞ

رَّحِيمٌ﴾النور/٢٢، واتە: دەبـا لێبـوردە بـن، دەبـا چاوپۆشـی بکـەن، مەگـەر حەزناکەن خوا لێتان خۆش ببێت، خوایش هەمیشە لێخۆشبوو و میهرەبانە.

بەخشین و کامەرانی

دەقێکی مەزنی قورئانی پـیرۆز زۆر سـەرنجی ڕاکێشـاوم کـە جـەخت لـە بایەخی بەخشـین و چاکەکردن دەکاتـەوە. خـوای میهرەبـان لـەو ئایەتـەدا دڵنیایی دەدات لەسـەر ئـەوەی کەسـێك کـە لـەپێناو خـوادا مـاڵ و سامانی دەبەخشـێت ناترسـێت و خـەم و پـەژارە دایناگرێـت، واتـە کامـەرانی بـۆ دەستەبەر دەبێت.

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمۡوَٰلَهُمۡ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتۡ سَبۡعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنۢبُلَةٖ مِّاْئَةُ حَبَّةٖۗ وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُۚ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمۡوَٰلَهُمۡ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ ثُمَّ لَا يُتۡبِعُونَ مَآ أَنفَقُواْ مَنّٗا وَلَآ أَذٗى لَّهُمۡ أَجۡرُهُمۡ عِندَ رَبِّهِمۡ وَلَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ﴾البقرة/٢٦١-٢٦٢، واتە: نمونەی ئەوانەی لەپێناوی خوادا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، وەکو تۆوێك وایە بڕوێت و حەوت گوڵی گرتبێت، لە هەر گوڵێکدا سەد دانەی تێدابێت، خوایش بۆ هەرکەس کە بیەوێت پاداشت چەند بەرامبەر دەکات و خوا فراوانگیر و زانایە. ئەوانەی لەڕێگای خوادا ماڵ و دارایيان دەبەخشن، بەدوای ئەوەی بەخشیویانە هیچ جۆرە منەتێك نانێن و هیچ جۆرە ئازارێك ناگەیەنن، (ئەوانە) تەنها پاداشتیان لای

پەروەردگاریانە، هیچ ترس و بیمیان لەسەر نییە (لە کەموکوڕیی پاداشت و تەنگانەی قیامەت)، خەم و پەژارەش ڕوویان تێناکات.

کۆمەڵە ئایەتێك هەن بەخشین پەیوەست دەکەن بە کامەرانی مرۆڤەوە لە دونیا و دوارۆژدا. توێژینەوەیەکیش کە بەم دواییانە ئەنجامدرا و گۆڤاری (علوم) بڵاویکردەوە جەخت لەم ڕاستییە قورئانییە دەکاتەوە!! لە هەواڵێکی زانستی سەر پێگەی ئەلیکترۆنی (BBC) دا هاتووە کە توێژەران پەیوەندیان ئاشکراکرد لەنێوان بەخشین و کامەرانیدا. پێم خۆشبوو وشە بەوشەی دەقەکەتان لە پێگەکەوە بۆ بگوێزمەوە، دواتر لەسەر هەر بەشێکی دەدوێین و بەراوردی دەکەین بە ئایەتێك یان فەرموودەیەکی پیرۆز.

"توێژەرانی کەنەدی دەڵێن کۆکردنەوەی بڕی زۆری سامان کامەرانی بۆ مرۆڤ ناهێنێت، بەڵکو ئەوەی هەستی کامەرانی دەبەخشێت بەخشینی سامانە بەوانی تر". تیمێك لە توێژەران لە زانکۆی "بریتیش کۆلۆمبیا" دەڵێن بەخشینی هەر بڕێك بەوانی تر، ئەگەر تەنها پێنج دۆلاریش بێت، کامەرانی بۆ دەروونی مرۆڤ دەستەبەردەکات".

ئەوان جەخت دەکەنەوە کە بەخشین پێویستە ئەگەرچی بە بڕێکی کەمیش بێت، ئایا ئەمە هەر ئەوە نییە کە پێغەمبەری خۆشەویست (ﷺ) پێداگری لەسەر دەکات کاتێك دەفەرموێت: ﴿خۆتان لە ئاگری دۆزەخ بپارێزن، ئەگەر بە کەرتە خورمایەکیش بێت﴾ ئایا هەر ئەوە نییە قورئانی پیرۆزیش جەختی لێدەکاتەوە کاتێك دەفەرموێت: ﴿لِيُنفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِۦ ۖ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُۥ فَلْيُنفِقْ مِمَّآ ءَاتَىٰهُ ٱللَّهُ ۚ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَآ ءَاتَىٰهَا ۚ سَيَجْعَلُ ٱللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ الطلاق/٧، واتە: جا ئەوەی دەوڵەمەندە با

بەگوێرەی دەوڵەمەندیەکەی بەخشندە بێت، ئەوەش کە کەمدەست و هەژارە، با لەوە ببەخشێت کە خوا پێیبەخشیوە، چونکە خوا بەگوێرەی دارایی هەرکەسێك داوای بەخشین دەکات، دڵنیاش بن کە خوا دوای تەنگانە هەرزانی دەهێنێت، دوای ناخۆشی خۆشی دەهێنێت.

لەو توێژینەوەیەدا کە گۆڤاری زانست (العلوم) بڵاویکردەوە هاتووە: ئەو فەرمانبەرانەی بەشێك لەو پاداشتی هاندان (حوافز)ەی بەدەستی دێنن دەیبەخشن، کامەرانترن لەوانەی ئەو کارە ناکەن. سەرەتا توێژەران لەسەر (٦٣٠) کەس تاقیکردنەوەیان ئەنجامدا، داوایان لێکرا بڕ و ڕادەی کامەرانی خۆیان مەزەندە بکەن، لەگەڵ داهاتی ساڵانە و درێژەی وردەکاری بوارەکانی بەخشینیان لەماوەی مانگێکدا، هاوکات لەگەڵ دانی پارەی پسولەکان و ئەوەی بۆ خۆیان و ئەوانی تری دەکڕن. خانمە پرۆفیسۆر "ئەلیزابیس دان" کە سەرۆکایەتی تیمەکەی دەکرد، وتی: "ویستمان ئەو بیردۆزەمان تاقی بکەینەوە کە چۆنیەتی بەخشینی سامان لەلایەن خەڵکەوە بەلایەنی کەمەوە وەك دەستخستنی ئەو پارە و سامانە بایەخی هەیە". پاشان وتی: "بەبێ لەبەرچاوگرتنی قەبارەی ئەو داهاتەی تاك بەدەستیدێنێت، بەڵام ئەوانەی سامانی خۆیان بەوانی تر دەبەخشی، کامەرانتر و ئاسودەتر بوون لەوانەی زیاتر بۆ خۆیانیان خەرج دەکرد".

خۆشەویستانم! ئەوە ئاکامی توێژینەوەکانە، ئەمەش ئەو ئایەتەیە کە تیایدا خوای پەروەردگار هەواڵمان پێدەدا کاتێك بەخشین (إنفاق)ی بەستووەتەوە بە ڕزگاربوون لە ترس و خەم و پەژارە (واتە بەدەستهێنانی کامەرانی): ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾

البقرة/٢٧٤، واتە: ئەوانەی ماڵ و سامانیان دەبەخشن، بە شەو و بە ڕۆژ، بە نهێنی و بە ئاشکرا، ئا ئەوانە پاداشتیان لای پەروەردگاریانە، ترس و بیمیان لەسەر نییە و خەفەتبار نابن (لە ڕۆژی قیامەت و لێپرسینەوەدا).

یان پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ هَلْ جَزَآءُ ٱلْإِحْسَٰنِ إِلَّا ٱلْإِحْسَٰنُ ﴾ الرحمن/٦٠، واتە: مەگەر پاداشتی چاکە تەنها چاکە نییە؟!

لەدوای ئەوە تیمەکە هەستا بە هەڵسەنگاندنی ڕادەی کامەرانی (١٦) لە کرێکارانی یەکێك لە دامەزراوەکانی (بوستن) پێش و پاش وەرگرتنی بڕی پاداشتی هاندان لە کۆی قازانج، کە لەنێوان (٣ هەزار دۆلار بۆ ٨ دۆلار)دا بوو... لە ئەنجامەکانەوە دەرکەوت بڕی پاداشتەکان گرنگ نین، بەڵکو شێوەی بەخشینیان گرنگە... ئەو کەسانەی بڕێکی زۆریان بەوانی تر بەخشی وتیان ئەوانە پتر سوودیان لێوەرگرتووە لەو کەسانەی بۆ پێداویستیەکانی خۆیانیان خەرج کرد.

ئەم ئەنجامە وامان لێدەکات بڕوامان هەبێت کاتێك مرۆڤ ماڵ و سامانی دەبەخشێت زیان ناکات و ماڵ و سامانەکەی کەم ناکات، بەڵکو زیادی دەکات! هەر ئەوەیە پێغەمبەری ڕەحمەت (ﷺ) جەختی لەسەر دەکاتەوە کاتێك دەفەرموێت: ﴿پارە و سامان بە بەخشین کەم ناکات﴾، واتە تۆ هەرچەند لە سامانی خۆت ببەخشیت ئەو سامانە کەم ناکات بەڵکو زیاد دەکات، چونکە ئەو بەخشینە هەستکردن بە کامەرانیت پێدەدات و ئەوەش واتلێدەکات دروست بیر بکەیتەوە لە چۆنیەتی دەستکەوتنی پارە و سامان!

لەبەرئەوە خوای گەورە پەیمانی داوە ئەو سامانەت بۆ دوو هێند بکات کە دەیبەخشیت، وەك دەفەرموێت: ﴿مَّن ذَا ٱلَّذِى يُقْرِضُ ٱللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا

فَيُضَٰعِفَهُۥ لَهُۥٓ أَضْعَافًا كَثِيرَةً ۚ وَٱللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْصُۜطُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴾

البقرة/٢٤٥، واتە: کێیە ئەو کەسەی قەرز دەدات بە خـوای پـەروەردگار بـە قەرزێکی چاك، خوایش بەو هۆیەوە بۆی چەند بەرامبەر دەکات و پاداشتی بێسنووری پێدەبەخشێت، خوایش ڕزق و ڕۆزیـی و دەرامـەت دەگرێتـەوە و فراوانـی دەکـات (بـە حیکمـەت و ویسـتی خـۆی) هـەر بـۆ لای ئـەو زاتـەش دەگەڕێنەوە.

ڕەنگە دەربارەی دەوڵەمەندترین پیاوی جیهـان خوێندبێتمانـەوە "بیـل گیتس" کاتێك بڕیاریـدا بەشـێکی گـەورەی سامانەکەی ببەخشـێت کـە بـە دەیـان ملیـار دۆلار مەزەنـدە دەکـرا، ئـەوەش لەبەرئـەوەی هەسـتی کـرد پێویستە ئەو کارە بکات بۆئەوەی کامەرانی بەدەست بێنێت!!

لە تاقیکردنەوەیەکی تـردا توێـژەران بـڕی (٥ دۆلار) یـان (٢٠ دۆلار)یان دەدا بە هەر تـاکێکی کۆمەڵەیـەك کـە لـە (٤٦ کـەس) پێکهـاتبوو و داویـان لێکردن تا کاتژمێر پێنجی ئێوارەی ئەو ڕۆژە خەرجی بکەن، داوا لە نیـوەی بەشـداربوان کـرا بـۆ خۆیـانی خـەرج بکـەن و لـەوانی تـر داواکـرا بـە جگـە لەخۆیانی ببەخشن.

ئەوانەی پارەکانیان بەخشی وتیان لـە کۆتـایی ڕۆژەکـەدا هەسـتیان بـە کامەرانی پتر کردووە لەوانەی پارەکانیان بۆ خۆیان خـەرج کـردووە، بـەبێ ڕەچـاوکردنی بــەهای ئــەو بــڕەی پێیــان درا. "دان" دەڵێــت: "ئــەم لێکۆڵینەوەیە بەڵگەیە لەسەر ئـەوەی چۆنیەتی بەخشـینی پـارە و سـامان لەلایەن خەڵکەوە بەهەمان بڕی چەند بەدەستدێنن گرنگ و بایەخدارە".

خوای پەروەردگار زەکاتی لەسـەر فـەرزکردووین، چـونکە کامـەرانی بـۆ ئێمە دەوێت، بەڵکو نەهیکردووە لە زەخیرەکردنی سامان و نەبەخشینی لـە دەرگاکـانی خێـر و چـاکە و زانسـتدا. خۆشەویسـتانم! ڕەنگـە باشـترین

جۆرەکانی بەخشین لەم سەردەمەدا ئەوە بێت کە زانستی بەسوود ببەخشین بۆ ڕاستکردنەوەی دیدی ڕۆژئاوا بەرامبەر ئیسلام.

لەگەڵمدا تەماشای ئەم ئایەتانە بکەن: ﴿قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ﴾سبأ/٣٩، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) پێیان) بڵێ: بەڕاستی پەروەردگارم ڕزق و ڕۆزیی دەبەخشێت بە هەر کەس لە بەندەکانی یان لێی دەگرێتەوە، ئێوەش هەر شتێك دەبەخشن ئەو زاتە جێی پڕ دەکاتەوە (هەندێك جار هەر لە دونیادا، پاداشتی قیامەتیش با بوەستێ)، چونکە ئەو خوایە چاکترین ڕزق و ڕۆزیی بەخشە.

چارەسەر بە بەزەیی

لە سەرەتای ساڵی (٢٠٠٨)دا توێژەران تەکنیکی ڕووپێویان بەکارهێناوە بە زرنگانەوەی موگناتیسی وەزیفی (fMRI) بۆ لێکۆڵینەوە لە کاریگەری میهرەبانی و ڕەحمەت لەسەر کۆئەندامی بەرگری مرۆڤ و کاری مێشك. ئەم ئامێرە چالاکی گەورەی ئاشکرا کرد کە لە بەشی پێشەوەی مێشکدا ڕوودەدات و ڕۆڵێکی بنەڕەتی دەبینێت لە سۆز (عاتیفە)ی مرۆڤدا. لە ئاکامی کارەکەدا چەند ئەنجامێکیان بەدەستهێنا، ئێمە لەچەند خاڵێکدا پوختی دەکەینەوە تاکو دڵنیایانە دەرکی ئەو ڕاستییە بکەین کە ئاینە ڕاست و دروستەکەمان پێشتر بەم ئاکامانە فەرمانی پێکردووین، لەڕاستیدا ئەو ئاکامانە بەشێکن لە بیروباوەڕمان.

١. ئەگەر ویستت کامەران بیت، هێندەت لەسەرە خۆزگەی کامەرانی بۆ ئەوانی تر بخوازی.

زانایانی ئەمڕۆ جەخت لەم ڕێسایە دەکەنەوە، لە ئاکامی توێژینەوەکانیانەوە بۆیان دەرکەوتووە کە کامەرانی تەنها بە دەستەبەرکردنی ئارەزووەکانی خودی مرۆڤ بەدی نایەت، ئەو کەسەی خەڵکی تر (ئەوانی تر) کامەران دەکات کامەرانتر دەبێت لەوەی تەنها بایەخ بە خۆی دەدات.

توێژەران لەپێناو کامەرانیەکی زیاتردا جەخت لە ڕێسایەکی زێڕین دەکەنەوە، ئەویش ئەوەیە: "حەزت بە خێر و چاکە بێت بۆ ئەوانی تر!" دوای پرسیارکردن لە خەڵك بینیویانە ئەو مرۆڤەی خۆزگەی خێر و چاکە بۆ

جگە لەخۆی دەخوازێت کامەرانترە لەوانەی خۆزگەی نەمانی نیعمەتی ئەوانی تر دەخوازن.

ڕەنگە سەرسام نەبین کاتێك دەزانین پێغەمبەر (ﷺ) بەر لە چەند سەدەیەك بانگەشەی ئەوەی کردووە، بەڵکو وایداناوە باوەڕی باوەڕدار کامڵ نابێت بە دەستبەرکردنی ئەو ڕێسایە نەبێت، کاتێك فەرموویەتی: ﴿باوەڕی تەواو نابێت هەر کەس ئەوەی بۆ خۆی پێیخۆشە بۆ براکەشی پێی خۆش نەبێت﴾. پاکو بێگەردی بۆ خوا! ئەو ڕێسایەی زانایان پێیگەیشتون و نەیانتوانیوە جێبەجێی بکەن بەشێکە لە باوەڕی ئێمە، ئایا ئێمە لەپێشتر نین بۆ جێبەجێکردنی ئەم ڕێسا نەبەویە؟!

٢. بەزەیی سیستمی کاری مێشك چالاك دەکات.

ئەو زانایانەی گرنگیان بەم توێژینەوەیە دا جەختیان لەوە کردەوە کە مومارەسەی وەرزشی "بەزەیی" سوودی بۆ مێشك هەیە و خانەکانی چالاك دەکات، بەڵکو گۆڕان لە ژمارەی خانەکان و شێوەی مێشك و ئەو کردارانەی تێیدا ڕوودەدەن دروستدەکات، هەر ئەوەش یارمەتی شیفای زۆر لە نەخۆشییەکان دەدات، تەنها بەوەی فێر ببیت چۆن سۆز و میهرەبانیت بەرامبەر بەوانی تر هەبێت؟!

سەر لەنوێ دەڵێم پاکوبێگەردی بۆ خوا!! ئایا دروست هەرئەوە نییە کە پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانمان پێدەدا کاتێك دەفەرموێت: ﴿ئەوەی بەزەیی و سۆزی بەرامبەر خەڵك نەبێت، بەزەیش بەرامبەر ئەو بوونی نابێت﴾؟! بەو ئەندازەیەی بەزەیت بەوانی تردا دێتەوە و هاوسۆزیانی و لێیان دەبووریت، خوا ڕەحمت پێدەکات و نەخۆشییەکان و خراپەت لێ دووردەخاتەوە!

٣. بزانــە "بــەزەیی" ســوودمەندە بــۆ بــەهێزکردنی پەیوەندییــە کۆمەڵایەتییەکان و واتلێدەکات پتر گونجاو بیت لەگەڵ ئەوانی تر.

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ کە لەم دواییانـەدا ئەنجامـدراوە جـەختی کـردەوە کـە "بـەزەیی" کۆئەنـدامی دەمـاری مـرۆڤ بـەهێز دەکـات. بینـراوە مرۆڤـی بەبــەزەیی کۆئەنــدامی بــەرگری بــەهێزە و بەرهەڵســتی بــەرزی دژ بــە نەخۆشییەکان هەیـە. لـەڕێی ئەنجامـدانی تاقیکردنـەوە لەسـەر ژمارەیـەکی زۆری خۆبەخش دەرکەوت مرۆڤی بەبەزەیی کە حەزی بە خێر و چاکەیە بـۆ جگە لـە خـۆی و هاوسـۆزە لەگـەڵیان، ڕێـژەی تووشـبوونیان بـە نەخۆشـی کەمترە لەوانی تر.

زانایان ئەم ئاکامەیان پەیوەستکردووە بە چەند توێژینەوەیەکی تـرەوە کە جەخت لەسەر وابەستەیی کامەرانی و تەمـەن درێـژی دەکەنـەوە لەگـەڵ بەزەییدا، مرۆڤی کامـەرانتر ئەوەیـە کـە زیـاتر بەبەزەییـە بەرامبـەر ئـەوانی دی، هەر ئەم کەسە دوورتـرە لەنەخۆشـییەکان، بەتایبـەت نەخۆشـییەکانی دڵ، چـونکە ئـەو بەزەییـە واتلێـدەکات نـزیکتر بیـت لـە کۆمەڵگاکـەت و پەیوەستی و گونجاویت لەگەڵیاندا زیـاتر بێـت، ئـەوەش کاردانـەوەی هەیـە لەسەر کاری دڵ.

لێرەدا سەرلەنوێ دەڵێین: ئایا هەر ئەوە نییە کە پێغەمبـەری ڕەحمـەت (ﷺ) بانگی بـۆ دەکـات کاتێـک دەفـەرموێت: ﴿بـەزەیتان بەرامبـەر بەوانـە هەبێت کە لەسەر زەوین، ئەو زاتەی لە ئاسمانە سۆز و بەزەیی بەرامبەرتان دەبێت﴾.

٤. مومارەسەکردنی "بەزەیی" خەمۆکی چارەسەر دەکات.

لەم توێژینەوەیەدا توێژەران ئاشکرایان کرد کە خەڵکە بەبەزەییەکان دوورترن لە خەمۆکی و تێکشکان و بێئومێدی. لێرەدا لە بایەخی ئەو وتەیەی پەروەردگار تێدەگەین کە دەربارەی قورئان دەفەرموێت: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ﴾ یونس/٥٧-٥٨، واتە: ئەی خەڵکینە! بەڕاستی ئێوە ئامۆژگارییەکی گەورە و گرنگتان لەلایەن پەروەردگارتانەوە بۆ هاتووە (کە قورئانە) شیفا و چارەسەریشە بۆ نەخۆشی دڵ و دەروونەکان و ڕێنیشاندەر و ڕەحمەتیشە بۆ باوەڕداران... (ئەی محمد (ﷺ) بە باوەڕداران) بڵێ: با دڵشاد و شادمان بن بە فەزڵ و بەخشش و ڕەحمەتی خوایی (کە قورئان و بەرنامەی خوایە)، کەوابوو با هەر بەوە دڵخۆش بن، هەر ئەوەش چاکترە بۆیان لە هەموو ئەو شتانەی کە خەڵکی خەریکن کۆی دەکەنەوە و کەڵەکەی دەکەن.

تەماشا بکەن چۆن وشەی (رحمة) لە ئایەتەکەدا دووجار دووبارەبووەتەوە، بۆئەوەی دڵنیامان بکاتەوە ئەو کەسەی بە شیفای قورئان ڕازی دەبێت ئەودەمە بەزەیی خوا هۆکاری کامەرانی و شادییەتی، لەدوای ئەوە هەرگیز خەمبار نابێت.

٥. زانایانی ڕۆژئاوا: دەبێت منداڵەکانمان فێری بەزەیی بکەین.

لەدوای ئەو تاقیکردنەوانەوە توێژەران بانگەواز دەکەن بۆئەوەی منداڵ فێری میهرەبانی و سۆز و بەزەیی بکەین، وتویانە ئەم شتانە ئاسانە فێر بکرێن و سوودگەلی گەورە بە کۆمەڵگا دەگەیەنن. توێژەران دەڵێن: فێرکردنی بەزەیی بە منداڵان بەشێوەیەکی گەورە بەشداری دەکات لە

کەمکردنـــەوەی تـــاوان و کـــەتن و هەســـتی دوژمنایـــەتی کـــە بووەتـــە نەخۆشـــییەکی بێچـــارە. پوختـــەی ئـــەم توێژینەوەیـــە (وەك "دیفیدسـۆن" توێژەر لە زانکۆی Wisconsin-Madison دەڵێت): "ئـەم هۆکـارە (واتـە فێربوونی بەزەیی) زۆر گرنگـە بـۆ چارەسـەری منـاڵان، بەتایبـەت ئەوانـەی لەسەر دەروازەی لادانن".

ســـەرلەنوێ دووپـــاتی دەکەینـــەوە ئایـــا پێغەمبەرەکـــەمان (ﷺ) ئـــەم بەزەییەی بە تەواوترین شێوە جێبەجێ نەکردووە؟ پێغەمبەری ئـازیز (ﷺ) نایابترین نموونەی لەسەر بەزەیی پێشکەش کردووین، لـە فـەتحی مەککـەدا لـە بێبـاوەڕانی قـورەیش خۆشـبوو، ئەوانـەی خـراپترین خراپـەیان لەگـەڵ کردبوو. هەروەها نایابترین نموونەی بەزەیی پێشکەش کردووین لە بـەزەیی مناڵان و باش پەروەردەکردنیان... "ئەنەسی کـوڕی مالیـك" دەیگێڕێتـەوە لـەماوەی ئـەو دە سـاڵەی خزمـەتی پێغەمبـەری (ﷺ) کـردووە، بەرامبـەر کارێـك کـە کردوویـەتی پێینـەوتووە بـۆ ئـەوەت کـردووە، یـان شـتێك کـە نـەیکردووە نەیفـەرمووە بۆچـی ئـەوەی نـەکردووە... ئایـا لـەدوای ئـەم بەزەییەوە بەزەییەکی تر هەیە؟!!

زانایان جەخت دەکەنـەوە و دەڵێن: پێویسـتە مـرۆڤ هـەر لـە مناڵیـەوە فێـری بـەزەیی ببێـت بۆئـەوەی لـە خراپـەی لادانـەکان بیپارێزێـت و دواتـر بەشـداری بکـات لـە بونیـاتی کەسـێتییەکی هاوسـەنگتر، ئەوەیـە دوای نارەحـەتی و تاقیکردنەوەی درێژ پێیگەیشتوون، بەڵام ئیسلام نارەحـەتی و رەنـــج و شـــەکەتی توێژینـــەوەی بـــۆ گەڕاندوینەتـــەوە و زانیارییەکـــەی بـەئامادەکراوی پێـداوین، بەداخـەوە کەسانێك دەبیـنین نکوڵی دەکـەن و خۆبەگەورە دەزانن و دژایەتی دەکەن!!

لِلْمُتَكَبِّرِينَ ﴿٦٠﴾ وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾الزمر/٥٣-٦١، واتە: واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) پێیان) بڵێ: (خوا دەفەرموێت) ئەی بەندەکانم! ئەوانەی کە خۆتان گوناهبار کردووە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحم و بەزەیی خوا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست و دروست بکەن، خوا لە هەرهەموو گوناه و هەڵەکانتان خۆش دەبێت، چونکە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێخۆشبوو و لێبوردەیە و زۆر بەسۆز و میهرەبانیشە. هەوڵبدەن هەمیشە و بەردەوام دڵتان لای خوا بێت و بگەڕێنەوە بۆ لای پەروەردگارتان و تەسلیمی ئەو بن، پێش ئەوەی سزای خوا یەخەتان بگرێت، لەوەودواش سەرکەوتوو نابن و کەس نابێت بەرگریتان لێ بکات. بەردەوام شوێنی چاکترینی ئەو فەرمانانە بکەون کە لەلایەن خواوە بۆتان ڕەوانەکراوە، پێش ئەوەی سزا و ئازاری کتوپڕ یەخەتان پێبگرێت و لەکاتێکدا کە ئێوە هەست بە نزیکی سزاکە ناکەن. نەوەکو یەکێك بڵێت: ئاخ و داخ و پەشیمانی بۆ ئەو هەموو لادان و نادروستیانەی کردم، لە فەرمان و بەرنامەی خوادا، بێگومان لەو کەسانەش بووم کە گاڵتەیان بە ئاین و بەرنامەی خوا دەکرد. یاخود بڵێت: ئەگەر بەڕاستی خوا هیدایەت و ڕێنمایی بکردمایە، ئەوە من لە ڕیزی پارێزکاران و چاکەکاراندا دەبووم!! یاخود کاتێك کە سزا و ئازار دەبینێت بڵێت: خۆزگە بێگومان مۆڵەتێك ببێت جارێکی تر بگەڕێمەوە بۆ دونیا، ئەوە مەرج بێت لە چاکەکاران بم. نەخێر وانییە، مۆڵەت بەسەرچوو، چونکە بەڕاستی کاتی خۆی ئایەت و فەرمانی منت بۆهات، کەچی تۆ ئەو کاتە بڕوات پێنەکرد و بە درۆت دەزانی، فیز و دەمارگیریت دەکرد و لوتت هەڵدەبڕی لەئاستیدا، تۆ هەر لەڕیزی بێبڕواکاندا بوویت. جا ڕۆژی قیامەت

دەبینیـت، ئەوانـەی درۆیـان بـەناوی خـواوە دەکـرد ڕووخسـاریان ڕەش و تاریکە، مەگەر شـوێن و جێگـا بـۆ ئـەو خۆبـەزلزان و لوتبەرزانـە لـە ئـاگری دۆزەخـدا نییـە؟! خـوای گـەورە ئەوانـە ڕزگـار دەکـات کـە دینـداری و پارێزکاریان دەکرد، بەهۆی سەرکەوتن و دەرچوونیان لە تاقیگەی دونیـادا، ئیتر هیچ جۆرە ناخۆشییەکیان توش نایەت و دڵگرانیش نابن.

بۆ تەنها ساتێك بیربکەنەوە و لـەخۆتان بپرسـن: ئایا دەکرێـت مرۆڤێـك نموونەی ئەم وتانە بڵێت؟!

بەزەیی یەکەمین سیفەتی خوایە لە کتێبەکەیدا:

ڕەنگە دوای ئەم ڕاستییانە تێبگەین بۆچی خوای گەورە یەکەمین سیفەتی خۆی لە کتێبەکەیدا بە دوو ناو دەستپێدەکات ئەوانیش "الرّحمنِ الرّحيم"، تەنانەت قورئان ناخوێنین و ڕکاتێك نوێژ ناکەین ئەگەر بەم ئایەتە مەزنە دەستپێنەکەین، هیچ ناخۆین و ناخۆینەوە هیچ کارێك ناکەین بە (بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ) دەست پێنەکەین.

با شەو و ڕۆژ ڕەحمەت لە زەینماندا بێت، ئیدی دەبێتە بەشێك لە ژیانمان. ئەمڕۆ لە ڕۆژئاوادا ئەو حاڵەتە زۆر کەمە تەنانەت گەیشتونەتە ئەو ڕایەی فێربوونی بەزەیی بۆ چارەسەری کێشەکانیان زۆر گرنگە.

ناوی "الرّحمن" لە قورئاندا (٥٧)جار دووپات بووەتەوە و ناوی "الرّحيم" (١١٤) جار، واتە دووهێند. وەسفی (رحيم) یەك جار وەك سیفەتی باشترین بەدیهێنراو (پەیامبەری خوا (ﷺ)) هاتووە لە وتەی پەروەردگاردا کە دەفەرموێت: ﴿لَقَدۡ جَآءَكُمۡ رَسُولٞ مِّنۡ أَنفُسِكُمۡ عَزِيزٌ عَلَيۡهِ مَا عَنِتُّمۡ حَرِيصٌ عَلَيۡكُم بِٱلۡمُؤۡمِنِينَ رَءُوفٞ رَّحِيمٞ﴾ التوبة/١٢٨، واتە: (ئەی خەڵکینە) سوێند بەخوا بێگومان پێغەمبەرێکتان بۆ ڕەوانەکراوە کە هەر یەکێکە لەخۆتان، توشبوونتان بە بەلا و ناخۆشی بەلایەوە زۆر سەختە، زۆر بە تەنگیشتانەوەیە و پەرۆشە لەسەرتان، زۆر دڵسۆزی باوەڕدارانە و میهرەبان و دلۆڤانە بۆیان.

سیفەتی میهرەبانی (الرّحمة) لەقورئاندا لەپتر لە (١٠٠) ئایەتدا هاتووە، لەبەرئەوەی خوای گەورە فێری میهرەبانی و بەزەییمان بکات و بەم ڕێنماییە نایابانە کار لە دەروونەکانمان بکات.

مێژوونووسان دەڵێن: مێژوو فەتحکارێکی بەخۆیەوە نەبینیوە بەسۆز و میهرەبانتر لە موسڵمانان!

لە مامەڵە و ڕەوشت و فتوحاتەکانیان و سۆزیان بە ئاژەڵان و لە هەموو جوڵە و کارێکیاندا بەزەیی و میهرەبانی دەدرەوشێتەوە، هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ ڕێنوێنیە بەهێزەکانی قورئان. ئەم ڕێنماییانەیە کە ئەمڕۆ ڕۆژئاوا بانگەوازی بۆ دەکات!!

بە هەر بێباوەڕێك بە کتێبی خودا دەڵێین:

ئێوە مەسەلەکانی ڕەوشت و یاسادانان بۆ پسپۆڕان دادەنێن، ئەوەتا پسپۆڕان دەگەڕێنەوە بۆ بنەما قورئانیەکان، ئیدی بۆچی دوژمنایەتی ئەم بنەمایانە دەکەن؟ لەگەڵمدا تەماشای ئەم بانگە ئیلاهیە لێوان لە سۆز و میهرەبانیە بکەن و هەڵبژێرن خۆتان لە کوێ دادەنێن، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنِيبُوٓا۟ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا۟ لَهُۥ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ ﴿٥٤﴾ وَٱتَّبِعُوٓا۟ أَحْسَنَ مَآ أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ ﴿٥٥﴾ أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَٰحَسْرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِى جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ ٱلسَّٰخِرِينَ ﴿٥٦﴾ أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِى لَكُنتُ مِنَ ٱلْمُتَّقِينَ ﴿٥٧﴾ أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِى كَرَّةً فَأَكُونَ مِنَ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾ بَلَىٰ قَدْ جَآءَتْكَ ءَايَٰتِى فَكَذَّبْتَ بِهَا وَٱسْتَكْبَرْتَ وَكُنتَ مِنَ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٥٩﴾ وَيَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ تَرَى ٱلَّذِينَ كَذَبُوا۟ عَلَى ٱللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسْوَدَّةٌ ۚ أَلَيْسَ فِى جَهَنَّمَ مَثْوًى

هێزی کاریگەریی لەسەر ئەوانی تر

کێ لە ئێمە کە لەگەڵ ئەوانی دی مامەڵە دەکات حەز ناکات و خۆزگە ناخوازێت شوێنەواری باش لە دەروونیاندا بەجێ بهێڵێت؟ کێ لە ئێمە ناخوازێت متمانەی دەوروبەری بەدەست بهێنێت و تێڕوانینێکی ئیجابی دەربارەی کەسێتیی بدات؟ ئاخۆ ڕێگای دەستەبەرکردنی ئەو کارە چییە؟

چەند تەکنیکێك هەن دەکرێت مرۆڤ لە ژیانی ڕۆژانەیدا و لەمیانەی مامەڵەکردنی لەگەڵ کۆمەڵگای دەوروبەریدا بەکاریان بهێنێت، دواتر ئیجابیانە کاریگەری لەسەریان دەبێت و متمانە و خۆشەویستیان بەدەست دێنێت. ئەم تەکنیکانە نووسەری ئەمریکی بەناوبانگ "دیل کارینگی" باسی لێوە کردوون. ئەم شێوازانەی لەدوای گەلە تاقیکردنەوەیەك باسکردووە کە پتر لە (٣٠ ساڵ)ی خایاندووە.

ئەوەی سەرنجی ڕاکێشام ئەوە بوو هەر هەمان ئەو خاڵانەی نووسەری ئەمریکی "دیل کارینگی" باسی دەکات دروست هەر ئەوانەن کە قورئانی پیرۆز باسیان دەکات!! "دیل کارینگی" لە کتێبەکەیدا "چۆن هاوڕێیان بەدەست دێنیت و کار لە خەڵك دەکەیت؟" باس لەم شێوازانە دەکات:

شێوازی یەکەم: دوورکەوتنەوە لە مشتومڕ

باشترین ڕێگای بەدەستهێنانی ئەوانی تر و کارلێکردنیان ئەوەیە لە مشتومڕ دووربکەویتەوە! هێندەی دەکرێت هەوڵی پوخت کردنەوەی وتە

بدەیت، چونکە مشتومڕ متمانەی ئەوانی تر بە تۆ کەم دەکاتەوە، لەدوای ئەوە هێزی کاریگەریت لەسەریان لاواز دەبێت.

قورئانی پیرۆز بەر لە چواردە سەدە ئەم شێوازەی باسکردووە لە وتەی پەروەردگاردا کە دەفەرموێت: ﴿ ٱدۡعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلۡحِكۡمَةِ وَٱلۡمَوۡعِظَةِ ٱلۡحَسَنَةِۖ وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعۡلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦۖ وَهُوَ أَعۡلَمُ بِٱلۡمُهۡتَدِينَ ﴾النحل/١٢٥، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) ئەی باوەڕداران) بانگەواز بکە بۆ لای بەرنامە و ڕێبازی پەروەردگارت بە حیکمەت و دانایی (بۆ هەندێك) و ئامۆژگاری جوان و بەجێ (بۆ هەندێکی تر) و گفتوگۆ و وتووێژ بەجوانترین شێوە (لەگەڵ هەندێکی تر)، چونکە بەڕاستی پەروەردگارت هەر خۆی زانایە کە کێ گومڕایە، هەروەها هەر خۆیشی زانایە بە هیدایەت وەرگران.

لێرەدا دەبینین قورئان بە ڕەهایی نەهی لە مشتومڕ لێنەکردووین، بەڵکو فەرمانی گفتوگۆی باشی پێداوین، چونکە لەڕووی زانستییەوە دوورکەوتنەوە لە مشتومڕ و گفتوگۆ کارێکی ئەستەمە. کەسانێك هەن گفتوگۆیان لەگەڵ نەکرێت متمانەیان بەدەست ناهێنرێت.

لێرەدا سەرم سوڕدەمێنێت لەو کەسانەی گومان لە پەیامی محمد (ﷺ) دەکەن، ئەگەر قسەکانیان لەسەر پەیامبەری میهرەبانیش دروست بێت ئیدی بۆچی فەرمانی بە گفتوگۆ پێکردووین بە باشترین شێوە؟ بۆچی فەرمانی بە گفتوگۆ و وتووێژ بەجوانترین شێوەی پێداوین؟ تاکە ڕاڤەیەك بۆ بوونی ئەم ڕێنماییانە لە قورئاندا ئەوەیە کە کتێبی خوای میهرەبانە.

شێوازی دووەم: دووركەوتنەوە لە توڕەیی و هەڵچوون

"دیل کارینگی" دەڵێت: پێویستە شێوازت لە چارەسەری کێشەکاندا لەسەر بنەمای میهرەبانی و نەرمونیانی و حیکمەت بێت، هەولبدە لە هەڵچوون و توڕەبوون و ڕاڕایی دووربکەویتەوە، چونکە هەڵچوون شوێنەواری سەلبی لەلای ئەوانی تر جێدێڵێت و بیرۆکەیەکی هەڵە دەربارەی کەسێتیت وەردەگرن.

لێرەدا سەرلەنوێ ئامۆژگاری پێغەمبەر (ﷺ) دێنینەوە یاد بۆ ئەو دەشتەکیەی چەند جارێك دووپاتی کردەوە: "توڕەمەبە... توڕەمەبە... توڕەمەبە...". هەروەها وتەی پەروەردگار کە دەفەرموێت: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِى ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾آل عمران/١٣٤، واتە: ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی خۆش دەوێت.

پاکوبێگەردی بۆ خوای گەورە: لەگەڵمدا تەماشای شێوازی قورئان بکەن لە پەروەردەکردنی کەسێتی باوەڕداردا، خۆشبوون لە خەڵك، خوارنەوەی ڕق و پەلەنەکردن و هەڵنەچوون، هەموو ئەوانە کاریگەری ئیجابی دەدەن و تێڕوانینێکی باش و دروست لە دڵ و ئەقڵەکانی دەوروبەرتدا جێدێڵن!

شێوازی سێیەم: وشەی جوان کاریگەری زیاترە

لە گرنگترین ئەو شێوازانەی زانایـانی دەروونـنـاس ئامۆژگـاری پێدەکـەن بۆ دروستکردنی کاریگەری لەسەر ئەوانی تر، وشەی جوانە (الكلمة الطيبة). ئەگەر مرۆڤێك لەبەردەمتدا هەڵەی کرد پێویست ناکات پێـی بڵێیـت هەڵـەت کردووە، بـەڵکو ناڕاستـەوخۆ ئامۆژگـاری بکـە، بـەجۆرێك کـە وشـە بـاش و جوانەکان هەڵبژێریت لە دەربڕینـی ڕا و بۆچـوونت بەرامبـەری، ئـەم ڕێگایـە شوێنەوارێکی نایاب لە دەروونی کەسانی دەوروبەرتدا جێدێڵێت.

لێرەدا دەگەڕێینەوە بۆ کتێبی خوا کاتێك دەفـەرموێت: ﴿وَقُولُوا۟ لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾البقرة/٨٣، واتە: گوفتاری چاك و جوان ڕوو بەخەڵکی بڵێن.

پـــەروەردگار دەفـــەرموێت: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِى ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِىٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ﴾ إبراهيم/٢٤-٢٥، واتـە: ئایـا نـەتانبینیوە و نـەتانزانیوە چـۆن خـوا نموونـە دەهێنێتەوە بە گوفتاری چاك و پاك. کە وەك درەختی چاك و بەردار وایـە، ڕەگـی بـە توندی داکوتـاوە لـە زەویـدا، لـق و پۆپەکانیشـی بـە ئاسمانـدا بڵاوبوونەتەوە. ئەو درەختە هەموو کات و دەمێك بەروبوومی (پاك و جـوان و بێگەردی) دەبەخشێت بە ویستی پـەروەردگاری، جـا خـوای پـەروەردگار ئەم نموونانە بۆ خەڵکی دەهێنێتەوە، بەڵکو یاداوەری وەربگرن.

لەبەرئەوە خوێنەری بـەڕێز! هەوڵبـدە باشـترین وشـەکان بەکاربێنـە بـۆ وتوێژ لەگەڵ ئەوانی تر، گـوێگرێکی باشـبە بۆیـان. زۆر قسـە مەکـە، بـەڵکو هەوڵبدە گوێبگرە، چونکە ئەوە هەڵەکانت کـەم دەکاتـەوە و بـە دیمـەنێکی

جوان لەبەردەم ئەوانی تردا پێشانت دەدا. مرۆڤ کەسێکی خۆش دەوێت گوێی بۆ بگرێت.

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَقُولُواْ قَوۡلٗا سَدِيدٗا ۝٧٠ يُصۡلِحۡ لَكُمۡ أَعۡمَٰلَكُمۡ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡ ذُنُوبَكُمۡۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدۡ فَازَ فَوۡزًا عَظِيمًا﴾الأحزاب/٧٠-٧١، واتە: ئەی ئەو کەسانەی باوەڕتان هێناوە لەخوا بترسن و پارێزکار بن، هەمیشە قسەی بەجێ و بەسوود بکەن. ئەوسا ئیتر کردەوەکانتان چاك و بەجێ و پەسەند دەکات، لە گوناهەکانیشتان خۆش دەبێت، جا ئەوەی فەرمانبەرداری خوا و پێغەمبەرەکەی بێت، ئەوە بەڕاستی سەرکەوتن و سەرفرازییەکی بێئەندازە و بێسنووری بەدەستهێناوە.

ئەم ئایەتانە جەخت دەکەنەوە دەبێت باوەڕدار وتەکانی لە شوێنی گونجاودا دابنێت، ئەگەر وایکرد خوای گەورە کارەکانی بۆ باش دەکات و ئەم شێوازە هۆیەك دەبێت بۆ سەرکەوتن لە دونیا و دواڕۆژیدا.

شێوازی چوارەم: دەست بە هەڵەکەتەوە مەگرە

زانایانی دەروونناس و لەوانیش "دیل کارینگی" جەخت دەکەنەوە کە داننان بە هەڵەدا فەزیلەیە و لەچاوی خەڵکدا بەرزت دەکاتەوە. هەوڵمەدە ڕاستی ڕایەکەت بسەلمێنیت لەکاتێکدا دەزانیت لە هەڵەدایت، بەڵکو هەوڵبدە لە وتووێژدا نەرمونیان بیت و دان بە هەڵەتدا بنێیت. ئەم شێوازە تێڕوانینێك بەوانی تر دەدات کە تۆ ڕاستگۆیت و ئەوەش متمانەیان بە تۆ و کاریگەریت لەسەریان پتر دەکات.

پێغەمبـەر (ﷺ) ئـەم شـێوازەی باسـكردووە بـە وتـەی: ﴿هـەموو ئادەمیزادێـك هەڵـە دەكـات، باشـترین هەڵـەكارانیش تەوبـەكارانن﴾ واتـە باشترین كارێك پێی هەڵدەستیت ئەوەیە لەبەردەم پەروەردگاردا دان بە هەڵەكانتدا بنێیت، تەوبە بكەیت و بۆ لای خوا بگەڕێیتەوە، هـەروەها داوای لێبوردن لەو كەسانە بكەیت كە هەڵە و خراپەت لەگەڵ كردوون.

شـێوازی پێنجـەم: ڕاسـتگۆیی كـورتترین ڕێگـای بەدەستهێنانی متمانەی ئەوانی تره

ئێمە ئـەمڕۆ دونیـای ڕۆژئـاوا دەبیـنین بـە ڕاستگۆیی لـە مامەڵـەدا جیـا دەكرێنـەوە، لەبەرئـەوە نـا كـە ئاینەكـەیان فـەرمانیان پـێ دەكـات، لـە زۆربەیاندا ئایین نییە، بەڵكو لەبەرئەوەی ئاشكرایان كردووە كە ڕاستگۆیی بنەمای سەركەوتنە لە ژیاندا.

زانایانی دەروونناس جەخت دەكەنەوە ڕێگای كورت بۆ بەدەستهێنانی خـەڵكانی تـر و كاریگـەری لەسـەریان بریتیـە لـە ڕاستگۆیی لـە گوفتـار و كرداردا.

لێرەدا وتەی پەروەردگار دێنینـەوە یـاد كـە دەفـەرموێت: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ ۝٢ كَبُرَ مَقْتًا عِندَ ٱللَّهِ أَن تَقُولُواْ مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾الصـف/٢-٣، واتـە: ئـەی ئەوانـەی باوەڕتـان هێنـاوە، بۆچـی شتێك دەڵێن و ئەنجامی نادەن؟ بۆچی گوفتارتان دژی كردارتانە؟! خەشم و ڕقێكی گەورەیە لای خوا ئەوەی كە دەیڵێن و نایكەن.

هەروەها دەفەرموێت: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَكُونُوا۟ مَعَ ٱلصَّـٰدِقِينَ﴾التوبة/١١٩، واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە لەخوا بترسن و پارێزکار بن، هەولبدەن هەمیشە لەگەڵ ڕاستگۆیان و ڕاستاندا بن.

ئایەتێکی گەورە هەیە هێزێکی سەیرم تێدا بینیوە بۆ چارەسەری دیاردەی درۆکردن کە ئەمڕۆ بەخێرایی ڕووناکی بڵاوبووەتەوە!!

ئەم ئایەتە لەگەڵمان دەدوێت و پێمان دەفەرموێت: ﴿فَلَوْ صَدَقُوا۟ ٱللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ﴾محمد/٢١، واتە: ئەگەر لەگەڵ خوادا ڕاست بوونایە، ئەوە چاکتر بوو بۆیان.

ئەگەر هەموو مرۆڤێك ئەم وشە ئیلاهیانە لەبەر بکات و لە ساتی ڕووبەڕووبوونەوەی هەلوێستێکدا کە دەشێت درۆی تێدا بکات، وەیادیان بێنێتەوە، ئەم وشانە باشترین چارەسەر دەبن، هۆیەك دەبن بۆ دوورکەوتنەوەمان لە درۆکردن، هەر ئەوە ڕێزی ئەوانی تر و متمانەیانمان بۆ دەستەبەر دەکات و دەتوانین کاریگەریمان لەسەریان هەبێت.

شێوازی شەشەم: وشەی "نەخێر" بەکارمەهێنە

ئەوە وشەیەکی سەلبیە و بەپێی توانا هەولی لێ دوورکەوتنەوەی بدە! لەبری ئەوەی بە کەسێك بڵێیت بۆچی ئەو کارەت کرد، یان بڵێیت ئەو کارە مەکە، دەستەواژەکە بگۆڕە بە دەستەواژەیەکی ئیجابی، پێی بڵێ: ڕات چۆنە ئەو کارە بکەیت؟! یان بڵێ: ئایا تۆش وادەبینیت (لەگەڵم هاوڕای) ئەم کارە باشترە؟!

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) ئەم شێوازەیان لـە کەسـانی سـەرکەوتوو و خـاوەن سـامان و ناوبانگەکانـدا دۆزیوەتـەوە، بینیویانـە شـێوازی مامەڵـەکردنیان لەگـەڵ ئـەوانی تـر بـە ئامۆژگارییـە نـەك بـە بەهەڵەدانانی خەڵك و زەمکردن و سەرزەنشتکردنیان.

لێـرەدا باشـتر لـەو نموونەیـە نـابینم کـە پێغەمبـەری ئـازیز (ﷺ) بـۆی باسـکردووین کاتێـك "ئەنەسـی کـوڕی مالیـك" مـاوەی دە سـاڵ خزمـەتی کردووە، لەو ماوەیەدا دەستەواژەی " بۆ ئەوەت کرد"ی لە پێغەمبەر (ﷺ) نەبیستووە، دەستەواژەی سەرزەنشـت یـان هـەر دەسـتەواژەیەکی سـەلبی نەبیستووە، بەڵکو پێغەمبەری بەزەیی و میهرەبانی (ﷺ) دەستەواژەی زۆر ئیجابی بەکارهێناوە لە مامەڵەکردنی لەگـەڵ ئـەوانی تـردا، دەبێـت ئێمـەش بەوجۆرە بین.

شێوازی حەوتەم: خۆبەگەورە زانین خراپترین سیفەتە لە مرۆڤدا هەبێت

زانایانی دەروونناس خۆبەزلزانین دەچوێنن بەو بەربەستە ئەستورەی لە خۆشەویستی و ڕێزی ئەوانی تر دادەبڕێت، بەدوایدا کاریگـەریت لەسـەریان سەلبی دەبێت. توێژینەوەی زۆر هەن جەخت لەسەر خـاکیبوون دەکەنـەوە بۆ بەدەستهێنانی متمانەی خەڵك، هەروەها دوورکەتنەوە لـە چاوچـنۆکی و ئیرەیی بردن و جگە لەوانەش لە سیفەتە بەدەکان.

پێغەمبەر (ﷺ) پێش زانایانی دەروونناس کەوتووە لە پێدانی نایـابترین ڕێسا بۆ دەستخسـتنی خۆشەویسـتی خـەڵك، کاتێـك دەفـەرموێت: ﴿وآزهـد فِيما عِنـدَ النّـاس يُحبّـك النّـاس﴾، لەگەڵمـدا لـەم وشـانەی پێغەمبـەر (ﷺ)

ڕابمێنە کە ئەگەر جێبەجێمان کردن، چارەسەری زۆرینـەی کێشـەکانی ئـەم سەردەمە دەبن.

پەروەردگار بەتوندی نەهی لە خۆبەزلزانین کـردووە بـە وتـەی: ﴿إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْتَكْبِرِينَ﴾النحل/٢٣، واتە: خوای گـەورە ئـەو کەسانەی خـۆش ناوێت کە لوتبەرزن و خۆ بەگەورە دەنوێنن.

هەر کەس لەبەر خوا ملکەچ و خاکی بوو خوای گەورە بەرزی دەکاتەوە، ئەم تەکنیکە لە مامەڵـەکردن لەگـەڵ خەڵکیـدا بـە بـەهێزی متمانـەیانت بـۆ بەدەستدێنێت، چونکە خوای گەورە مرۆڤی لەسەر فیترەتی مەیل و حـەزی خێر و چاکەویستی و خاکیبوون و ڕاستگۆیی بەدیهێناوە، لەبەرئەوە کاتێـك لـە مامەڵـەکردنت لەگـەڵ ئـەوانی تـردا پـەیڕەوی ئـەم یاسایانە دەکـەیت، لەوکاتەدا لەگەڵ ناخ و فیترەتیاندا دەدوێیت، دواجار ئیجابیانـە کاریگـەریت لەسەریان دەبێت، هەر ئەوەشـە کـە هـەموونمان ئارەزوومانـە و هـەوڵی بـۆ دەدەین.

بایەخی ڕەفتاری ئیجابی

لە وتارێکدا کە پێگەی ئەلیکترۆنی (BBC) بڵاویکردووەتەوە هاتووە: توێژەرانی زانکۆی (تەکساس) دۆزیویانەتەوە ڕەفتاری ئیجابی دەبێتەهۆی دواخستنی قۆناغەکانی پیری. توێژەران ئەوەش سەربار دەکەن: ئەو کەسانەی بە دیدێکی لێوان لە ئومێد و هیواوە دەڕواننە ژیان، دەرکەوتنی نیشانەکانی پیرێتیان کەمتر دەبێتەوە بە بەراورد لەگەڵ ڕەشبینەکان. ئەنجامەکانی ئەو لێکۆڵینەوەیەی لە گۆڤاری "سیکولوجی ئەند ئەدجینج" بڵاوکرایەوە ئاماژە بەوە دەدات کە فاکتەرە دەروونی و بۆماوەییەکان و تەندروستی جەستەیی، پێکەوە بە کۆ، لە دیاریکردنی خێرایی گەیشتن بە تەمەنی پیریی ڕۆڵ دەبینین.

تیمی توێژینەوە لە زانکۆی (تەکساس) چەند تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر (١٥٥٨) کەسی بەتەمەن ئەنجامدا بۆ لێکۆڵینەوە لە ئەگەری بوونی پەیوەندی لەنێوان هەستە ئیجابییەکان و سەرەتای دەرکەوتنی قۆناغی پیری. لە سەرەتای لێکۆڵینەوەکەدا و بەر لە حەوت ساڵ سەرجەم خۆبەخشەکان لە تەندروستییەکی باشدا بوون.

توێژەران هەستان بە پێوانی نیشانەکانی پیری بەشداربوان لەڕێی پێوانەکردنی لەدەستدانی کێشیان و توانا و خێرایی ڕێکردن و هێزی مشتیان. دواجار گەیشتنە ئەم ئاکامە: ئەو بەشداربوانەی دیدێکی ئیجابیان بۆ ژیان هەیە کەمتر لەوانەی تر نیشانەکانی پیریان تێدا دەردەکەوێت... دواتر توێژەران جەختیان کردەوە لەسەر پێویستی ئەنجامدانی توێژینەوەی

زیاتر بۆ ڕوونکردنەوەی هۆکاری ئەو پەیوەندییە. هەروەها پێشبینیان کرد پێدەچێت هەستە ئیجابیەکان ڕاستەوخۆ کاریگەریان لەسەر تەندروستی هەبێت لەڕێی گۆڕانی هاوسەنگی کیمیایی لە جەستەدا. لەوانەیە هۆی ئەم پەیوەندییە ئەوەبێت کە دیدو تێڕوانینی گەشبینانە یارمەتی باشکردنی تەندروستی مرۆڤ دەدات لەڕێی پەسەندکردنی سەرکەوتنی ئەو کەسانە لە ژیاندا.

لێرەدا دەمەوێت لەگەڵتاندا ئەو وتەیەی پەروەردگار بێنمەوە یاد کە دەفەرموێت: ﴿ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ﴾ یونس/٥٨، واتە: (ئەی محمد (ﷺ) بە باوەڕداران) بڵێ: با دڵشاد و شادمان بن بە فەزڵ و بەخشش و ڕەحمەتی خوایی (کە قورئان و بەرنامەی خوایە)، کەوابوو با هەر بەوە دڵخۆش بن، هەر ئەوەش چاکترە بۆیان لە هەموو ئەو شتانەی کە خەڵکی خەریکن کۆی دەکەنەوە و کەڵەکەی دەکەن.

ئەم ئایەتە هەواڵمان دەداتێ کەسی باوەڕدار بە ڕەحم و بەزەیی پەروەردگاری خۆشحاڵ دەبێت، ئەم شادیە جۆرێکە لە ڕەفتاری ئیجابی و جۆرێکی گەشبینیە کە کامەرانی و تەمەن درێژی بە باوەڕدار دەدات و بەرگری جەستە دژ بە نەخۆشییەکان زیاددەکات.

"د.جلین ئوستیر" سەرۆکی تیمی توێژینەوەکە دەڵێت: لەو باوەڕەدام پەیوەندی هەیە لەنێوان ئەقڵ و جەستەدا، هزر و ڕەفتار و هەستەکانمان بەشێوەیەکی گشتی کاردەکەنە سەر فرمانە جەستەییەکان و تەندروستیمان.

لێکۆڵینەوەیەکی تر کە هەمان گۆڤار بڵاویکردووەتەوە ئاماژە بەوە دەدات کە تێڕوانینی ئەقڵی کاردەکاتە سەر ئەدای جەستە. لەم لێکۆڵینەوەیەدا تیمی توێژینەوەی زانکۆی "نورث کارولاینا" داوایان لە

(١٥٣) کەس کرد لە تەمەنی جیاوازدا کە تاقیکردنەوە لەسەر زاکیرە بکەن دوای ئەوەی وشەگەلی ئیجابی و سەلبیان دەبیست.

دەسـتەواژە سـەلبیەکان پەشـێوی و گێلـی و خەڵـەفان و دەسـتەواژە ئیجابیـەکانیش بەدەسـتهێنان و چـالاکی و نایـاببوونی لـەخۆدەگرت. ئاکامەکان دەریانخست کە ئەدای زاکیرەی بەشداربووە پێگەیشتووەکانی لێکۆڵینەوەکە لەدوای بیستنی دەستەواژە سەلبیەکان لاواز بوو.

بەپێچەوانەوە جیاوازییەکی زۆر هەبوو لە ئەدای زاکیرەی ئەو لاو و پێگەیشتوانەدا کە دەستەواژە ئیجابیەکانیان بیست. توێژەران وتیان توێژینەوەکەیان ئاماژە بەوە دەدات کە ئەگەر وەك ئەوەی ئەندامانێکی کاران مامەڵە لەگەڵ بەتەمەنەکاندا کرا، دواجار بەوجۆرە دەبن. "تۆماس هیس" سەرۆکی تیمە زانستییەکە وتی: "ڕەنگە هۆکارگەلێکی کۆمەڵایەتی هەبن کاریگەری بەهێزیان هەبێت لەسەر ئەدای زاکیرەی پێگەیشتوان".

لێرەدا فەرموودەیەکی پێغەمبەر (ﷺ) دێنینە یاد کە پڕە لە ڕێنمایی ئیجابی، دەفەرموێت: ﴿باوەڕداری بەهێز باشتر و خۆشەویسترە لای خوا لە باوەڕداری لاواز﴾. ئەمەش هانی باوەڕدار دەدات تاکو بەهێزبێت نەك تەنها لە جەستەیدا، بەڵکو لە باوەڕ و ڕۆشنبیری و ڕەوشت و ئارامگریشیدا.

ئارامگرتن ڕەفتارێکی ئیجابی مەزنە، تا ئەم دواییانە زانایان دەرکی بایەخەکەیان نەدەزانی. خوای پەروەردگار پاداشتی ئارامگرتنی بە چوونە نێو بەهەشت داناوە. لەگەڵمدا تەماشای ئەم پەیمانە ئیلاهیە نایابە بکە:

﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾الزمر/١٠، واتە: بەڕاستی تەنها ئارامگران پاداشتیان بێسنوور و بێئەندازەیە.

هەروەها قورئانی پیرۆز هەواڵمان دەداتێ کە هەرگیز باوەڕدار خەم ناخوات، چونکە خەمخواردن ڕەفتارێکی سەلبیە. ئەگەر لە وشەی (تحزن)

لە قورئانـدا ڕابمێـنین دەبیـنین هەمیشـە وشـەی (لا)ی لەپێشـەوە هـاتووە. ئەمەش گوزارشت لەوە دەكات كە باوەڕدار خەم و پەژارە دایناگرێت (یـان هەوڵ دەدات خەم و پەژارە لەخۆی دووربخاتەوە).

لە نارەحەتترین بارودۆخدا كـە پێغەمبـەری مـەزنی (ﷺ) پێـدا تێپـەڕی، كاتێك لەگەڵ "ئەبوبەكری صدیق" لە ئەشـكەوتەكەدا بـوون، بەهاوەڵەكـەی فــەرموو: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾التوبــة/٤٠، واتە: پێغەمبەر (ﷺ) بە هاوەڵەكەی وت: خەفـەت مـەخۆ، دڵنیابـە خوامـان لەگەڵە.

تەماشا بكە چۆن پێغەمبەر (ﷺ) هاوەڵەكەی فێردەكات خـەم و پـەژارە داینەگرێت؟! سوێند بەخوا ئەم وشانە تەنها لە پێغەمبـەرێكی ڕاسـتگۆوەن كە بەتەواوی دەزانێت لەلایەن بەدیهێنەری گەردوونەوە نێردراوە.

فشاری دەروونی و ئارامگرتن

توێژینەوە پزیشکی و دەروونییەکان جەخت لەسەر کاریگەری گەورەی گوشارە دەروونییەکان دەکەنەوە کە مرۆڤ توشیان دێت لەسەر ئەدای کۆئەندامی بەرگری. توێژینەوەیەک کە لە گۆڤاری Proceeding of the National Academy of science دا بڵاوکرایەوە ئاشکرایکرد و زانایان تیایدا سەلماندیان کە خانە بەرگرییەکانی ئافرەت توشی پیربوونی پێشوەخت دەبن ئەگەر گرفتاری فشارە دەروونییە بەرزەکان بن.

ئەم ئاکامە ڕەهەندێکی نوێ بۆ کاریگەرییەکانی فشاری دەروونی سەربار دەکات کە پێشتر لە کاریگەرییە فسیۆلۆژییەکاندا کورت کرابووەوە، لەکاتێکدا کاریگەرییەکی ئاشکرا هەیە لەسەر کۆئەندامی بەرگری جەستە... توێژینەوەکە تەرکیزی کردە سەر (تیلومیر Telomeres) کە لە خانە بەرگریەکاندا هەیە لە (٥٨) ئافرەتدا کە تەمەنیان لەنێوان (٢٠-٥٠ ساڵ)دا بوو. تیلومیر هەڵدەستێت بە ڕووپۆشکردنی کرۆمۆسۆمەکان و کەمکردنەوەی بەرهەمهێنانی ئەو خانانەی بە پێوەرێك بۆ تەمەن دادەنرێن، کە دەگاتە کەمترین بەهای خانەکان، ئەو کاتە لە بەرهەمهێنان دەوەستێت.

توێژینەوەکە سەلماندی تیلومیرەکان لە خانەکانی ئەو ئافرەتانەی گرفتاری هەڵچوون یان کرژی دەروونی بوون ڕێژەی تەمەنیانی کەم کردوەتەوە بە (١٠ ساڵ) بە بەراورد بەوانەی گرفتاری ئەو فشارانە نەبوون. فشاری دەروونی درێژخایەن تەمەنی خانەکانی جەستە کەم دەکاتەوە، گرنگترینیان خانە بەرگریەکانە، هەروەك توێژەر "ئیلیسا ئیبیا" لە زانکۆی

کالیفۆرنیا لە "سان فرانسیسکۆ" وتویەتی... توێژەران ئاماژەیان بەوە داوە کە میکانیزمی ڕاستەقینەی پێکەوەبەستنی ئەقڵ و خانەکان هێشتا نەزانراوە، بەڵام لە کارکردن بەردەوامن بۆ زانینی ئەوەی کە ئاخۆ هیچ جۆرێکی تری خانە هەن بە کرژی دەروونی کاریگەر بن.

فشاری دەروونی و نۆرەدڵێ

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ بەڵگەیەکی زانستی پێشکەش کرد: کرژی دەروونی سۆزیی و جەستەیی توند، دەکرێت ئازاری سنگ و نەخۆشییەکانی دڵ لای ئەو کەسانە دروست بکەن کە کەم جوڵەن... توێژەران گەڕانەوە بۆ چەندین لێکۆڵینەوە کە دەربارەی ئەم بابەتە بڵاوکرابوونەوە و سەلماندنی ئەو ڕاستییەیان بینی کە کۆششی فیزیایی و توندی سۆزداری و توڕەیی و هەڵچوونی توند، سەرجەمیان هاندەری دەرکەوتنی ئەو نیشانانەن. نیشانەکان لە دوای کاتژمێرێك یان دوو کاتژمێر لە تووشبوون بە هەڵچوونەکەوە دەست پێدەکەن.

توێژەران لەو توێژینەوەیەدا کە لە گۆڤاری Psychosomatic Medicine دا بڵاوبووەتەوە پێناسەی فاکتەری هاندەریان کردووە بەوەی فاکتەری دەرەکیە، لەوانەیە باری دەروونی یان هەڵچوونێك بێت، کە ڕەنگە ئاڵوگۆڕێکی ئەوتۆی لێ دروست ببێت ڕاستەوخۆ بەرەو گرفتەکانی دڵی ببات.

فاکتەرە هاندەرەکانی تر کە ڕەنگە پەیوەست بن بە ئازارێکی کتوپڕی سنگەوە (لەوانەیە چالاکی زایەندیش بگرێتەوە) وەك: زیادەڕۆیی لە خواردنەوەی ئەلکهول، پەشێویەکانی خەوتن، خواردنی ژەمەخواردنێکی چەور.

بۆ سەلماندنی سەرجەم هاندەرەکان پێویستیان بە لێکۆڵینەوەی فراوان هەیە.

فشاری دەروونی و شێرپەنجەی پێست

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لەسەر ئاژەڵان ئەنجامدراوە و ئاکامەکانی لە گۆڤاری Journal of American Academy of Dermatology بڵاوکرایەوە، توێژەران بۆیان دەرکەوتووە کە بەرکەوتەیی مێشك بۆ فشاری دەروونی و تیشکی سەرووەنەوشەیی پێکەوە، دەبێتەهۆی ڕوودانی شێرپەنجەی پێست، لە میانەی نیوەی ئەو ماوە زەمەنیەی تیایدا ڕوودەدات، بە بەراورد بەو حاڵەتانەی کەسێك کە تەنها بەرکەوتەی تیشکەکە ببێت.

بەرنامەکانی کەمکردنەوەی کرژی دەروونی، وەك: یۆگا و ڕاهێنانەکانی ڕامان، ڕەنگە یارمەتی خۆپارێزی ئەو کەسانە بدات کە مەترسی توشبوونیان بە شێرپەنجەی پێست هەیە. بەرنامەکانی کەمکردنەوەی فشاری دەروونی یارمەتی زۆری خەڵك دەدات، بەڵام مەسەلەکە بایەخدارتر دەبێت بۆ ئەو کەسانەی تر کە ڕێژەی مەترسی تووشبوونیان بە

شـــێرپەنجەی پێســـت بـــەرزترە، بەوپێیـــەی کـــە "فرانسیســـکۆ توســـك" مامۆستای یاریدەدەر لە بەشی نەخۆشییەکانی پێست لـە دامـەزراوەکانی "جون هوبکنز"ی پزیشکی وتویەتی.

لێکۆڵینەوەکـە لەسـەر(٤٠ مشـك) ئەنجامـدراوە، تـەنها لـەماوەی حـەوت هەفتـەدا یەکـەم توشـبوون بـە وەرەم لـە مشـکە بەرکەوتـەکان بـە کـرژی دەروونی و تیشکی سەرووەنەوشەیی دەرکەوت، بەڵام ئەو مشـکانەی تـەنها بەرکەوتـەی تیشـکەکە بـوون دوای تێپـەڕبوونی بەلایـەنی کەمـەوە سـیانزە هەفتەش هێشـتا توشـی وەرەم نـەبوون. لـەدوای تێپـەڕبوونی (٢١ هەفتـە) لەسەر بەرکەوتەبوون بە فاکتـەرە زەرەرمەنـدەکان، چـواردە دانـە لـەو چـل مشکە توشـی شـێرپەنجەی پێسـت بـوون، لەگـەڵ دوو مشـك کـە بـە کـرژی دەروونی بەرکەوتە نەبوون.

"د.توسـك" دەڵێـت: "بەڵگـەگـەلی زۆر هـەن لەسـەر بـوونی کاریگـەرییـە سـەلبیەکانی فشـاری دەروونـی درێژخایـەن لەسـەر کۆئەنـدامی بـەرگریی و بەشەکانی جەستەمان، بەڵام بۆ یارمەتی دۆزینەوەی گەلە سـتراتیژی نـوێی چارەسەر پێویستمان بە تێگەیشتنی ئـەو میکانیزمانەیـە کـە تیایدا کـرژی دەروونی کاردەکاتە سەر دروستبوونی ئەو وەرەمە شێرپەنجەییانە."

فشاری دەروونی و بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ

لەم دواییانەدا ئاکامی لێکۆڵینەوەیەك بڵاوبووەوە پەیوەندی نێوان گۆڕانی ڕێژەی کۆلیسترۆڵی خوێنی ڕوون کردەوە لەگەڵ ڕادەی کاریگەربوونی تاك بە کرژی دەروونی و ڕێگای مامەڵە لەگەڵ کردنی. ئەگەر کەسێك توشی فشارێکی دەروونی بووەوە و بەهۆی کاریگەریە توندەکانیەوە خۆی بەدەستەوە دا، ئاستی کۆلیسترۆڵ تێکدەچێ و لەماوەی چەند ساڵێکی کەمی دواتردا خراپتر دەبێت، بە بەراورد بەو کەسانەی ڕووبەڕووی ئەم جۆرە کرژیە نابنەوە.

ئەو لێکۆڵینەوەیەی "ئەندرۆ ستبتو" لە زانکۆی لەندەن سەرپەرشتی کرد، (٢٠٠) کەسی لە هەردوو ڕەگەز گرتەوە لە قۆناغی ناوەندی تەمەندا، پێشتر کەسیان توشی گرفتەکانی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن نەبوو بوون. نموونە لە خوێنی هەریەکەیان وەرگیرا، لەگەڵ هەڵسەنگاندنی ئاستی کرژی دەروونی لای هەر تاکێك، لەدوای ئەوە خرانە بەر دوو تاقیکردنەوەی دەروونی جیاوازەوە و ڕاستەوخۆ بڕی کۆلیسترۆڵی خوێنیان پێوانەکرا، زیادبوونی بەرچاو دەرکەوت لە ئاستی ئاسایی کۆلیسترۆڵیاندا.

دوای سێ ساڵی تر پێوانەکردنەکە دووبارە کرایەوە، ئاکام ئەوەبوو کە هەمان ئاستی بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ لای هەر دوو ڕەگەزەکە بە یەکسانی دەرکەوت، لەگەڵ لەبەرچاوگرتنی هەندێك فاکتەری وەك ئاماژەی

قـــەبارەی بارســـتایی لـــەش و جگەرەکێشـــان و چارەســـەری هۆرمـــۆنی و خواردنەوەی ئەلکهول.

"ستبتو"ی توێـژەر لـە لێکۆڵینەوەیەکـدا کـە لـە گۆڤـاری (Health psychology) بڵاوکرایەوە، دەڵێت: "وەڵامدانەوەی کۆلیسترۆڵ بـۆ کـرژی دەروونی بەزۆریی کاردانەوەی دەبێت لەسەر چۆنیەتی کارلێکی مرۆڤ لەگەڵ ئەو تەحەددیانەی ڕۆژانە ڕووبـەڕووی دەبنـەوە. لەبەرئـەوە چـەند کـارلێکی کۆلیسترۆڵ بۆ کرژی زیاتر بێت، وەڵامدانەوە بـۆ هەڵچـوونە دەروونییـەکانی ڕۆژانـە زیـاتر دەبێـت. کەڵەکـەبوونی ئـەم وەڵامدانەوانـە لەگـەڵ هەڵچـوونە بەردەوامـەکانی ژیانـدا دەبێتـەهۆی زیـادبوونی ڕێـژەی کۆلیسـترۆڵ یـان چەورییەکان بەگشتی *لە سێ ساڵی دواتردا*".

هەروەها وتی: "دەبێت بزانین کارلێکی مرۆڤ لەگەڵ کۆشش و ماندوبوون یان کرژی دەروونی، یەکێکە لەو میکانیزمانەی ڕەنگـە ئاسـتی کۆلیسـترۆڵی خوێن بەرزبکاتەوە. ئاشکراکراوە کرژی دەروونـی شـێوەی جیـاوازی هەیـە، لەوانـە ژیـان لەگـەڵ نەخۆشـی درێژخایـەن، چـوون بـۆ وەزیفـە یـان تاقیکردنەوە، زیانی ماددی، هەژمارکردنی خەرجی ڕۆژانە، دەشـێت لەگـەڵ کاتدا کاریگەرییان زیادبکات، وێڕای ئەوە کە کارلێکی کەسەکان لەگەڵ ئـەم حاڵەتەدا لە یەکێکەوە بۆ ئەوی تر دەگۆڕێت".

بـەم شـێوەیە زۆر لـە لێکۆڵینـەوەکان جـەخت لەسـەر مەترسـی فشـارە دەروونییـەکان و چارەسـەر نـەکردن و خۆبەدەسـتەوەدان دەکەنـەوە... لێرەدا ڕەنگە دەرکی ئەوە بکەین کە بۆچی ژمارەی ئەو ئایەتانەی قورئـانی پـیرۆز هێنـدە زۆرن کـە باسـی ئـارامگرتن دەکـەن. پێغەمبـەریش (ﷺ) ئـارامگری یەکـەم بـووە، ئـەوەش توانایـەکمان دەداتـێ لـە ئـارامگریی و چارەسەری فشاری دەروونیدا.

ئەی چی دەربارەی باوەڕدار؟!

باوەڕدار دوورترین خەڵکە لە فشاری دەروونییەوە، بۆچی؟ چونکە خوای گەورە چارەسەرێکی بەهێزی پێداوە، ئەویش ئارامگرییە. پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَإِن تَصۡبِرُواْ وَتَتَّقُواْ فَإِنَّ ذَٰلِكَ مِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ﴾آل عمران/١٨٦، واتە: ئەگەر خۆڕاگربن و پارێزکاربن و لەخوا بترسن، بەڕاستی ئەو هەڵوێستە لە کارە پەسەند و کردەوە پایەدارەکانە.

بێباوەڕ وەها تەماشای دونیا دەکات وەك ئەوەی کۆتایی هەموو شتێکە، لەدوای مردن ژیانێك بوونی نییە، ئەوەش ئازار و ژانەکانی زیاددەکات و ئەو فشارە دەروونیانەی ڕووبەڕووی دەبنەوە چەند هێند دەبن، چونکە چارەسەرێك بۆ کێشە و گرفتەکانی نادۆزێتەوە.

باوەڕدار لەبەر ڕەزامەندی پەروەردگار ئارام دەگرێت، بەوپەڕی هێمنی و ڕەزامەندی و کامەرانییەوە ئارام دەگرێت و هەوڵی چارەسەری فشارە دەروونییەکان دەدات، دەبینی لە توندترین حاڵەتەکانی فشاری دەروونیدا کامەرانە و ڕازییە بە قەزا و قەدەری خوا. پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿سەرسام بووم لە حاڵی باوەڕدار. ئەگەر توشی ناڕەحەتیەك بوو ئارام دەگرێت و ئەوە خێر و چاکەیە بۆی، خۆئەگەر توشی خۆشی بوو سوپاسگوزار دەبێت و ئەوەش خێر و چاکەیە بۆی﴾.

لێرەدا بایەخی باوەڕبوون بە خوای پەروەردگار تێدەگەین. کۆمەڵێك لە توێژەرانی بەریتانی گەیشتونەتە ئەوەی کە باوەڕبوون بە خوا هەستکردن بە ئازار کەم دەکاتەوە. ڕۆژنامەی "دایلی مایل"ی بەریتانی ئاماژەی داوە کە ئەکادیمیەکان لە ناوەندی ئۆکسفۆردی بەریتانیا بۆ زانستە زەینیەکان تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر ١٢ کاسۆلیکی و ١٢ بێباوەڕ ئەنجامدا بۆ زانینی

جۆری مامەڵەیان لەگەڵ ئازاردا لەڕێی بەرخستنیان بۆ لێدانی کارەبایی.
دەرکەوت کاسۆلیکیەکان توانیان ڕێگری زۆری ئەو ئازارە بکەن کە لێدانە کارەباییەکان دروستیان دەکرد، هەروەها توانای چالاککردنی ئەو بەشەی مێشکیان هەبوو کە پەیوەستە بە کۆنترۆڵکردنی ئازارەوە.

بە چاودێریکردنی بەشی ڕاستی مێشك، توێژەران ئاشکرایان کرد کە میکانیزمە دەمارییەکانی پەیوەست بە دەستبەسەرداگرتنی ئازار چالاك بووە، بەڵام بێباوەڕەکان مێشکیان هیچ چالاکیەکی پەیوەست بە ئاستەکانی ئازاری بەخۆوە نەبینی و بەدرێژایی ماوەی تاقیکردنەوەکە وەك خۆی مایەوە.

رابمێنن چۆن باوەڕبوون بە خوای مەزن ئارامگریی و توانای بەرگەگرتن بە مرۆڤ دەدات.

لەڕاستیدا ئیسلام ئاینێکی زۆر بەهێزە، ئەگەر کەسی "باوەڕدار بە خوا" لە ئاینەکانی تردا بەوجۆرە سوود لە باوەڕەکەی وەربگرێت، ئیدی حاڵەکە چۆن دەبێت بۆ موسڵمان کە شوێنکەوتەی ئاینی هەقە؟ بەدڵنیاییەوە دەبێت کاریگەری باوەڕەکەی بە سەد جار بەهێزتر بێت. خۆزگەم خواستووە لە زانا و پزیشکانمان تاقیکردنەوەی هاوشێوەی ئەو تاقیکردنەوانەی کە ڕۆژئاوا ئەنجامی دەدەن لەسەر خەڵکانێکی موسڵمان ئەنجامی بدەن!

لەگەڵمدا تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە فەرمانمان بە ئارامگرتن پێدەکات و دڵنیای کردووینەتەوە ئەگەر ئارامگر بین، لەگەڵماندایە، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ الأنفال/٤٦، واتە: ئارام بگرن، خوای گەورە لەگەڵ ئارامگراندایە.

ئایا جوانتر لەوە هەیە لە هەموو ساتێکدا خـوا یاوەرت بێـت؟ ئایا ئـەو هەسـتە بـەس نییـە بـۆ چارەسـەری هـەر فشـارێکی دەروونـی، جۆرەکـەی هەرچی و چۆن بێت؟

لەگەڵمدا لەم دەقە نایابە ڕابمێنن کە هێز و توانا بە بـاوەڕدار دەدات بـۆ چارەسەری گـەورەترین فشـارە دەروونییـەکان، ئـیتر جۆرەکـەی هەرچـۆن بێت، مادام ئاکام بەهەشت و ڕەزامەندی پەروەردگار دەبێت، خوای گـەورە دەفـــــــەرموێت: ﴿ وَٱلَّذِينَ صَبَرُوا۟ ٱبْتِغَآءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنفَقُوا۟ مِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِٱلْحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ أُو۟لَٰٓئِكَ لَهُمْ عُقْبَى ٱلدَّارِ ﴿٢٢﴾ جَنَّٰتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنْ ءَابَآئِهِمْ وَأَزْوَٰجِهِمْ وَذُرِّيَّٰتِهِمْ وَٱلْمَلَٰٓئِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِم مِّن كُلِّ بَابٍ ﴿٢٣﴾ سَلَٰمٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى ٱلدَّارِ ﴾الرعد/٢٢-٢٤، واتە: ئەوانەش کـە دانیـان بـەخۆدا گـرت و بـەئارام بـوون بـۆ بەدەسـتهێنانی ڕەزامەنـدیی پـەروەردگاریان و نوێژەکەشـیان بـە چـاکی ئـەنجام داوە و لـەو ڕزق و ڕۆزییەش کە پێمـان بەخشـیون بەخشـیویانە، بـە نهێنـی و بەئاشکرا و بـە چاکەکاری و شێوازی جـوان پـاڵ بـە نادروسـتی و هەڵـە و خراپکاریـەوە دەنـێن، ئـا ئەوانـە سـەرەنجامەکەیان ئـەو خانوبـەرە (ڕازاوەیەیـە لـە بەهەشـتدا). کـە باخـەکانی بەهەشـتی –عەدنـە– بۆیـان ڕازاوەتـەوە، بەشادیەوە دەچنە ناوی، هاوڕێ لەگەڵ هەر کەسێك چاك و پاك و خواناسـە لە بـاو و باپیران و هاوسـەرانیان و نـەوەکانیان، جـا فریشـتەکان لەهـەموو دەروازەکانـەوە دەچـن بـۆ سـەردانیان. (دەڵـێن): سـڵاوتان لێبێـت بـەهۆی خۆگرتنتانەوە، ئای چەندە جێگا و ڕێگایەکی خۆشتان بۆ خۆتـان مسـۆگەر کرد.

هێزی کۆنترۆڵکردنی تووڕەبوون

تووڕەبوون لەو سیفەتانەیە کە پێغەمبەری میهرەبان (ﷺ) نەهی لێکردووە... هەمووومان چیرۆکی ئەو دەشتەکیەمان لەیادە کە بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری هاتە لای پێغەمبەر (ﷺ)، ئامۆژگاری کرد تووڕە نەبێت، دەشتەکیەکە وتی: زیاتر ئامۆژگاریم بکە، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمووی: تووڕە مەبە. وتی: زیاتر، فەرمووی: تووڕە مەبە... پێغەمبەر (ﷺ) "تووڕە مەبە"ی دووپات کردەوە تاکو دەشتەکیەکە دەستی لە پرسیارکردن هەڵگرت. پرسیاری ئێمەش لێرەدا ئەمەیە: *ئەم هەموو بایەخەی پێغەمبەر* (ﷺ) بە بابەتی تووڕەیی بۆچی؟ شوێنەوارە ترسناکەکانی تووڕەبوون کامانەن؟ هۆکارەکانی چارەسەر چین؟

تووڕەبوونی ئیجابی

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە بانکی زانیارییەکانی "کاهوت" لەسەر تۆڕی ئەنتەرنێت ئەنجامیدا هاتووە کە تێچوونی ساڵانەی تووڕەبوون لەسەر ئابووری بەریتانی (١٦ملیار جونەیهی ئیستەرلینیە). توێژینەوەکە دەڵێت: ئەوانەی تووڕەدەبن کەلوپەلی فەخخاری و پیاڵە و کاسەکان دەشکێنن، پیاوانیش توندتر لە ئافرەتان تووڕەدەبن. (٢٠٪)ی ئەو کەسانەی توێژینەوەکەیان لەسەر ئەنجامدرا کە ژمارەیان دەگەیشتە (٧٠٠ کەس) وتویانە قەرەباڵغی شەقامەکان پاڵیان پێوە دەنێت بۆ تووڕەبوون، بەڵام زیاد لە نیوە وتیان چاوەڕێکردن لەسەر تەلەفۆن تووڕەیان دەکات،

چارەکیشیان دەزانن چۆن بەشێوازێکی ئیجابی گوزارشت لە تورەییەکانیان بکەن.

"دونا دوسون"ی پسپۆڕ لە دەروونناسیدا دەڵێت: "تورەبوون شتێکی زۆر ئاڵۆزە، لەزۆر حاڵەتەکاندا هۆیەکەی ترسە لە خەسارەت، یان لە توشبوون، تەنانەت ترس لە بێئومێدبوون". ئەوان فێرمان دەکەن تورەبوون سۆزێکی سەلبیە، بەڵام لەڕاستیدا سۆزێکی ئیجابی و بەسوودە. مەسەلەکە دەکەوێتە سەر ئەو شێوازەی گوزارشتی لە تورەبوونەکە پێدەکەین. باشترە گوزارشت لە سۆزەکانمان بکەین و لە جەستە و ئەقڵماندا تۆماریان نەکەین، پێویستە پێداگری بکەین لەوەی بە شێوازێکی ئیجابی تورەبوونەکانمان دەربڕین و بیانگۆڕین بۆ کردارێک کە هەڵوێستەکان بگۆڕێت.

تورەبوونی سەلبی دەبێتەهۆی دەردانی چەند هۆرمۆنێك کە کۆئەندامی بەرگری لاواز دەکەن، ئەویش بە تێکشکاندنی خانە سەرەکیەکانی بەرگری.

پێغەمبەر(ﷺ) چۆن تورەیی دەشتەکیەکەی چارەسەرکرد؟

لێرەدا وەیاد دێنینەوە چۆن پێغەمبەر (ﷺ) تورە نابێت تەنها لەو حاڵەتەدا نەبێت کە یەکێك لە سنوورە قەدەغەکراوەکانی خوا بشکێنرێت، واتە تورەیی پێغەمبەر (ﷺ) بەرەو ئاڕاستەیەکی دیاریکراوە ئەویش پاراستنی سنوور و قەدەغەکراوەکانە، ئەوەش سەلامەتی و ئاسایشی کۆمەڵگا دابین دەکات. هەروەها پێغەمبەر (ﷺ) بە شێوازێکی خۆی جیادەکرێتەوە لە فێرکاریدا، ئەو هەڵوێستانە دەقۆزێتەوە کە مرۆڤی ئاسایی تورە دەبێت تاکو پەند و ئامۆژگاریمان بداتێ.

ڕەنگە چیرۆکی ئەو دەشتەکیەمان لەیاد بێت کە بەتوڕەییەوە هاتە لای پێغەمبەر (ﷺ) و بە زمان و دەربڕینێکی توند لەگەڵیدا دوا، بۆخۆیی ڕاکێشا و بەسەریدا هاواری کرد و وتی: ئەی محمد لەوەی خوا پێیداویت بە منیشی ببەخشە. هاوەڵانی پێغەمبەر زۆر توڕەبوون و ویستیان دەشتەکیەکە بکوژن، بەڵام پێغەمبەری میهرەبانی (ﷺ) پێیوتن: لێگەڕێن لەنێوانی من و ئەو.

ئەو (درودی خوای لەسەر بێت) نەخۆشییەکەی و چارەسەرەکەشی زانی. دەشتەکیەکە توڕە دەبێت و هاوەڵان توڕە دەبن، بەڵام پێغەمبەر (ﷺ) بەوپەڕی هێمنییەوە چارەسەری هەڵوێستەکە دەکات و وانەیەکمان لە چارەسەری توڕەیی دەداتێ. پێغەمبەر (ﷺ) فەرمان بەم دەشتەکیە دەدات چەندی دەوێت لە (بەیتولمال) بیبات، لەو ساتەدا دەشتەکیەکە بەخشندەیی محمد (ﷺ) دەرك دەکات کە پیاوێکی ئاسایی نییە، بەڵکو پێغەمبەرێکی نێردراوە، بۆیە پۆزش بۆ پێغەمبەر (ﷺ) دێنێتەوە و ئیسلامبوونی خۆی ڕادەگەیەنێت.

لێرەدا لەگەڵم ڕابمێنن چۆن پێغەمبەر (ﷺ) ئەم هەڵوێستە دەقۆزێتەوە تاکو هاوەڵانی فێربکات و تەماشای بەرنامەڕێژی ئیجابی بکەن لە شێوازی پێغەمبەردا (ﷺ)، پێیان دەفەرموێت: ئەگەر لێتان بگەڕێم بیکوژن، بە بێباوەڕی دەمرێت.

دواتر ئەم دەشتەکیە ڕۆیشت و هۆزەکەی هێنا و سەرجەمیان موسڵمان بوونی خۆیانیان ڕاگەیاند!! ئێوە و خوداتان ئایا ئەم کەسە پەیامبەری توندوتیژییە یان پەیامبەری بەزەیی و میهرەبانی؟!

توڕەیی کۆئەندامی بەرگری لاواز دەکات

خانمە دکتۆر "ئانا مارشلاند" لە زانکۆی "بیتسبرە" ی ئەمریکی دەڵێت: "خاوەنانی تێکڕاییە بەرزەکانی وریاکەرەوەی دەماری (التنبە العصبي) (نیوروتیسیزم) ڕەنگە کۆئەندامی بەرگریان وەك پێویست بەهێز نەبێت".

توێژەران لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی "بیتسبرە" بە سەرپەرشتی "د.مارشلاند" هەستان بە پشکنینی پەرچەکرداری پتر لە هەشتا خۆبەخش کە دەرزیان لێدرابوو بە (لوقاحی) چارەسەری نەخۆشی پەتای هەوکردنی جگەر، کە نەخۆشییەکی ڤایرۆسیە. (لوقاحەکە) کۆئەندامی بەرگری جەستە چالاك دەکات لەڕێی بەرکەوتەیی بۆ بڕێکی زۆر کەمی ڤایرۆس. خۆبەخشەکان خرانە ژێر تاقیکردنەوەی پێوانی سروشتی کەسێتیان و پلەی وریایی دەمارییان.

بینرا ئەوانەی پلەی بەرزیان لە وریایی دەماری هەیە ئارەزووی گۆڕانی توندی میزاژ و توڕەیی زۆر دەکەن، هەروەها ورووژاندنیان و بەرکەوتەییان بۆ فشار و پەشێویە دەروونییەکان سوك و ئاسانە.

"د.مارشلاند" دەڵێت: "ئاکامەکانی لێکۆڵینەوەکە پاڵپشتی ئەو هزرە دەکات کە دەڵێت خاوەنانی وریایی بەرزی دەماری (التنبە العصبي العالي) کۆئەندامی بەرگریی کەم چالاکتریان هەیە لەوانی تر، ئەمەش وادەکات پتر لەوانی تر ڕووبەڕووی نەخۆشی و نیشانەکانیان ببنەوە".

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لە "ئوهایو"ی ویلایەتە یەککگرتووەکان ئەنجامدرا ئاماژەی بەوە داوە فشاری دەروونی و دڵەڕاوکێ کاریگەری ڕاستەوخۆیان لەسەر قەوارەی هۆرمۆنەکانی جەستە هەیە، لەوانەش

کۆرتیزۆل کە کاریگەرییەکی چالاکی هەیە لەسەر ئەدای کۆئەندامی بەرگری.

کۆنترۆڵ نەکردنی تورەیی دەبێتە هۆی کێشی زیادە و چەندین کێشەی تەندروستی

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئەو ئاکامەی بەدەستەوەدا کە نەتوانایی مێردمناڵ (هەرزەکار) لەسەر کۆنترۆڵ نەکردنی تورەییەکەی ڕەنگە ببێتە هۆکاری چەندین کێشەی تەندروستی بۆی لە ئایندەدا. ئەو هەرزەکارانەی گرفتاری کێشەگەلێکن لە کۆنترۆڵکردنی تورەییان پتر ئەگەری توشبوونیان هەیە بە زیادبوونی کێش. زانایان لە کۆبوونەوەی ساڵانەی کۆمەڵەی (القلب)ی ئەمریکی لە "سان فرانسیسکۆ" وتیان: "ئەو هەرزەکارانەی هەستی تورەبوونیان کپ دەکەنەوە ڕووبەڕووی مەترسی قەڵەوی یان زیادەکێشی دەبنەوە، هەر ئەوەیە کە ڕەنگە ببێتە هۆی تووشبوونیان بەنەخۆشییەکانی وەك نەخۆشی دڵ یان شەکرە".

هەروەها پزیشکانی ناوەندی زانستی دڵ لە زانکۆی "تەکساس" هەستان بە ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە لەسەر (١٦٠ هەرزەکار) کە تەمەنیان لەنێوان (١٤ و ١٧ساڵان) بوو بە درێژایی سێ ساڵ. پزیشکەکان تاقیکردنەوەی دەروونییان بەکارهێنا بۆ زانینی چۆنیەتی وەڵامدانەوەیان بۆ تورەبوون. دواجار ئاشکرایان کرد ئەو هەرزەکارانەی دەتوانن کۆنترۆڵی تورەییان بکەن و لەکاتی تورەییدا بەشێوەیەکی گونجاو هەڵسوکەوت بکەن، کەمتر بەرەنگاری کێشی زیادەیان دەبنەوە، بەڵام ئەوانەی گرفتاری کێشەگەلێکن لە مامەڵەکردنیان لەگەڵ تورەییدا، جا بە کپکردنی

هەستەکانیان یان تورەبوونی توندیان بێت، زیاتر ئەگەری توشبوونیان بە زیادبوونی کێش هەیە.

پرۆفیسۆر "ویلیەم مولەر" کە سەرکردایەتی تیمی لێکۆڵینەوەکەی کرد دەڵێت: "قەڵەوی (گۆشتنی) پەیوەستە بە ڕێگا ناتەندروستیەکانی دەربڕینی تورەییەوە". کێشەکانی دەربڕینی تورەیی ڕەنگە ببێتە هۆی پەشێویەکان لە خواردن و کێشی زیادە کە ئەمیش بەپێی خۆی دەبێتەهۆی توشبوون بە نەخۆشی دڵ لە تەمەنێکی زوودا. مەسەلەکە لە خواردن و خواردنەوە و مەشقەکاندا کورت نابێتەوە، بەڵکو پێویستە ئاگاداری لایەنی کۆمەڵایەتیش بین.

"د.مایك فیشر" لە زانکۆی بەریتانی بۆ دەستبەسەرداگرتنی تورەیی جەخت لەوە دەکاتەوە کە ژمارەیەکی زۆر لە هەرزەکاران کێشەگەلێکی پەیوەست بە کۆنترۆڵکردنی تورەییان هەیە. نزیکەی (٥٠٪)ی ئەو پەیوەندییە تەلەفۆنیانەی وەریاندەگرین هی باوکانێکن کە گوزارشت لە ترسی خۆیان دەکەن سەبارەت بە منداڵەکانیان.

تورەبوون توشبوون بە وەستانی دڵ خێراتر دەکات

چەند زانایەکی ئەمریکی وتویانە کە میزاژی خراپی کورە گەنجەکان ڕەنگە ببێتەهۆی توشبوون بە نەخۆشی دڵ لەکاتێکی زووی تەمەنیاندا. ئەمە لە ئاکامەکانی لێکۆڵینەوەیەکدا هات کە گەیشتە ڕاستییەك: ئەو کورە گەنجانەی لەکاتی ماندوویەتی و شەکەتی دەماریدا تورەدەبن پتر لە خۆیان ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە نەخۆشییەکانی دڵ بەرێژەیەك کە دەگاتە سێ هێند. لێکۆڵینەوەکە دەریخست، لاوە تورەکان ئەگەری تووشبوونی

زوویان هەیە بە وەستانی دڵ پتر لە هاوتەمەنە هێمنەکانیان بەڕێژەیەك دەگاتە پێنج ئەوەندە، تەنانەت ئەگەر لە خانەوادەیەکیش بن کە مێژوویان لە نەخۆشییەکانی دڵ خاڵی بێت.

خانمە دکتۆر "باتریشیا تشانج" کە سەرپەرشتی بەشێکی ئەو توێژینەوەیەی کرد کە لە ویلایەتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا ئامادەکرا دەڵێت: "ژمارەیەك لە لاوان گوزارشتیان لە تورەییان کرد، لەکاتێکدا کە ژمارەیەکی تریان تورەییان شاردەوە، بەڵام ژمارەیەکی زۆری بەشداربوان خێرا تورەبوون و هاواریان دەکرد و دەنگیان بەرزدەکردەوە". لێکۆڵینەکە دەریخست میزاژی بەد پێشبینی نەخۆشییەکان دەکات بەر لە دەرکەوتنی نیشانەکانیان، لەو نەخۆشیانەش وەك نەخۆشی شەکرە و پەستانی خوێن.

دووپاتیکردەوە کە باشترین کارێك لاوە تورەکان بیکەن سەردانی پسپۆڕانە بۆ فێربوونی ڕێگاکانی کۆنترۆڵکردنی تورەبوون... وەك دیارە لێکۆڵینەوەکانی پێشوو دەریانخست ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی دڵ بوون "باشبوون" لە تەندروستیاندا تۆماردەکەن کاتێك فێردەبن چۆن کۆنترۆڵی تورەییان بکەن. "د.تشانج" و هاوڕێکانی لە لێکۆڵینەوەکەیاندا زانیاریان دەربارەی (١٣٠٠ قوتابی) بەکارهێنا کە لە پەیمانگاکانی "جون هوبکنز"ی پزیشکی دەیانخوێند لە ساڵانی نێوان (١٩٤٨ و ١٩٦٤).

"د.تشانج" وتی وێڕای ئەوەی تائێستا نازانرێت چۆن تورەبوون دەبێتەهۆی نەخۆشییەکانی دڵ، بەلام بەڵگەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە شەکەتی(إرهاق) هۆی دەردانی بڕێکی زۆرە لەو هۆرمۆنانەی پێیدەوترێت کەتیکۆلامین (Catecholamin)، لەوانە ئەدرینالین کە بەشێوەیەکی سروشتی لە لەشدا پێکدێت و ئامازەکان دەگوێزێتەوە. ئەم هۆرمۆنانە جەستە ئامادە دەکەن بۆ حاڵەتە لەناکاوەکانی وەك توشبوون بە هەڵمەت

(زکام)، یان شەکەتی دەماری یان کۆست (صدمة)، ئەوەش بە هاتنەوەیەک (کرژبوون-تقلص)ی دیواری بۆرییەکانی خوێن و فشار لەسەر دڵ زیاددەکات بە مەبەستی کاری زیاتر (پاڵپێوەنانی بڕێکی سەرباری خوێن).

توڕەیی تەمەن کورت دەکاتەوە

لێکۆڵینەوەیەک دەڵێت هەستکردن بە توڕەبوونی توند، مەترسییەکە ڕەنگە هەڕەشە لە ژیانی ئەو کەسانە بکات کە قابیلیەتی توشبوونیان هەیە بە نەخۆشییەکانی دڵ و دووچاری تێکچوونی لێدانەکانی بوون. "د.راشیل لامبرت" لە زانکۆی "بیل" لە ویلایەتی (کونتیکت) لەگەڵ تیمەکەیدا هەستان بە لێکۆڵینەوە لە (٦٢ کەس)ی توشبوو بە نەخۆشییەکانی دڵ و کۆمەڵێکی تر کە ئامێری چاودێری کارەبایی دڵیان بۆ چێنرابوو (ئەم ئامێرە دەتوانێت پەشێویە ترسناکەکان هەست پێبکات و لە حاڵەتی نارێکوپێکیدا پرتەی کارەبایی بدات بۆ گێڕانەوەی لێدانەکانی دڵ بۆ شێوازی سروشتی خۆی).

ئەم لێکۆڵینەوەیە و چەند لێکۆڵینەوەیەکی تر دەریانخست کە لەرینەوەکانی زەوی و تەنانەت یاریەکانی تۆپی پێ ڕەنگە تێکڕاییەکانی مردن بە وەستانی دڵ بەرز بکەنەوە، تیایدا دڵ لە پاڵنان بە خوێنەوە دەوەستێت... دەربارەی ئەو لێکۆڵینەوەیەی کە لە بڵاوکراوەی تایبەتی "کۆلێژی نەخۆشییەکانی دڵی ئەمریکی" بڵاوکرایەوە، "لامبرت" وتویەتی: "بێگومان کاتێك کۆمەڵەیەکی تەواوی دانیشتوان بخەینە ژێر پەستانگەلی زیادەوە، ئەودەمە حاڵەتەکانی مردنی کتوپڕ تیایاندا زیاددەکات".

نەخۆشە بەشداربووەکانی توێژینەوەکە هەستان بە وەیادهێنانەوەی دیمەنێك کە پێشتر تیایدا تائەوپەڕ توڕەبوون، توێژەرانیش ناسەقامگیری کارەبایی دڵیان پێوانە کرد. "لامبرت" وتی: "تیمەکە هەڵدەستن بە توڕەکردنی نەخۆشەکان، دواجار بینیمان توڕەیی دەبێتەهۆی زیادکردنی پەشێوی کارەبایی دڵی ئەو نەخۆشانە". ئەوانەی لەکاتی توڕەییدا توشی بەرزترین ئاستی پەشێوی بوون لە کارەبای دڵدا، ئەگەرەکانی تووشبوونیان بە نارێکوپێکی لێدانەکانی دڵ بەرزبووەوە (لەکاتی چاودێریکردنەکەدا) بە دە هێندی تووشبوونی ئەوانی تر. زانایان بۆ ماوەی سێ ساڵ چاودێری نەخۆشەکانیان کرد بۆ دیاریکردنی ئەوەی کامیان دواتر توشی وەستانی دڵ بوو و پێویستی بە لێدان هەبوو لە ئامێرەکانی چاودێری سیستمی کارەبایی دڵەوە.

لێرەدا دێتەوە یادمان کاتێك پیاوێك هاتە لای پێغەمبەر (ﷺ) پێیوت: "ئامۆژگاریم بکە"، فەرموی: "توڕە مەبە"، چەند جارێك دووبارەی کردەوە، فەرموی: "توڕە مەبە"... کەس گومانی لە مەترسییەکانی *توڕەیی و کاریگەرییەکانی نییە لەسەر دڵ و مێشك و باری دەروونی مرۆڤ.*

لە سەردەمی جاهیلیەتدا توڕەیی سیفەتی بەهێزەکان بووە و سیفەتێکی ستایشکراو بووە لەلایان. پێغەمبەر (ﷺ) نەهی لە توڕەبوون کردووە، بەڵکو خودی خۆی تەنها لە یەك حاڵەتدا نەبێت توڕە نەبووە، ئەوەیە من پێیدەڵێم توڕەبوونی ئیجابی، ئەویش توڕەبوونە لەپێناوی خوای پەروەردگاردا.

پێغەمبەر (ﷺ) هەرگیز لەسەر مەسەلە دونیاییەکان توڕە نەبووە، تەنها کاتێك نەبێت کە سنوورێك لە سنوورە قەدەغەکراوەکانی خوای گەورە شکێنرابێت، لەم مەسەلەیەدا هەرگیز سازشی نەکردووە. ئەم توڕەبوونە

زیان بە مرۆڤ ناگەیەنێت، چونکە پەروەردگارت لەگەڵ دەبێت و هۆیەکانی تەندروستی و لەشساغیت بۆ ئامادە دەکات.

مرۆڤێك کە لە خراپەکاری و خواردنەوەی مەی و جگەرەکێشان و ئەو هۆیانەی خوای گەورە توڕە دەکەن دووردەکەوێتەوە، هەروەها بۆ توڕەیی خوا توڕە دەبێت، بە بێگومان تەندروستیەکی باشتری دەبێت و باری دەروونیی سەقامگیرتر دەبێت، لەخوای پەروەردگار داواکارین ئارامگریمان پێبدات.

پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: ﴿خوای گەورە بەخششێکی فراوانتر لە ئارامگریی بە هیچ کەسێك نەبەخشیوە﴾، لەخوا دەخوازین لەو کەسانە بین کە خوای پەروەردگار لەبارەیانەوە دەفەرموێت: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ١٣٣ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ١٣٤ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ ١٣٥ أُوْلَٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغۡفِرَةٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَجَنَّٰتٞ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ وَنِعۡمَ أَجۡرُ ٱلۡعَٰمِلِينَ﴾آل عمران/١٣٣-١٣٦،

واتە: بەپەلەبن و پێشبڕکێ بکەن تا دەگەنە لێخۆشبوونی پەروەردگارتان و بەهەشتێك کە پانتاییەکەی ئاسمانەکان و زەوی گرتوەتەوە و ئامادەکراوە بۆ پارێزکاران. ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی

خۆش دەوێت. ئەوانـەش کـە تـاوان یـان گوناهێـك ئـەنجام دەدەن، یـاخود ستەم لە خۆیان دەکەن (دوایـی بەخۆیانـدا دێنـەوە و سزای) خـوا دێتـەوە یادیان، ئەوسا داوای لێخۆشـبوون دەکـەن، جـا کـێ هەیـە کـە لـە گوناهـان خۆش ببێت جگە لە خوا؟!! هـەروەها لەسـەر گونـاهو تاوانیـان بـەردەوام نابن، لەکاتێکدا دەزانن (ئەوە تاوانە). ئا ئەوانـە پاداشـتیان لێخۆشـبوون و لێبوردنە لەلایەن پەروەردگاریانەوە لەگەڵ باخەکانی بەهەشتدا کە چـەندین ڕووبـار بـەژێر درەخـت و بـە بـەردەم کۆشـکەکانیاندا دەڕوات و ژیـانی هەمیشـەیی تیایـدا دەبەنـە سـەر، ئـەم بەهرەیـە پاداشـتێکی زۆر چـاکی کۆششکارانە.

توڕەیی و لێخۆشبوون

لەگەڵمدا ڕابمێنە چۆن قورئانی پیرۆز چارەسەری توڕەبوونی کوشندەی کردووە، پەروەردگار دەربارەی سیفەتی پارێزکاران (متقین) دەدوێت، ئەوانەی وەلامدانەوەیان بۆ پەروەردگاریان هەبووە: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾الشوری/٣٧، واتە: هەر کات کە توڕەدەبن داوای لێخۆشبوون لە خوا دەکەن.

لێخۆشبوون باشترین چارەسەری توڕەییە... خوێنەری ئازیز! دەڵێم: ئایا ڕۆژێك لە ڕۆژان بیرت لەوە کردووەتەوە چارەسەری هەڵچوونە سەلبیەکانت بکەیت بەوەی لەو کەسە خۆشبیت کە خراپەی لەگەڵ کردوویت، وادابنێیت خوای گەورە لێت ڕازی دەبێت و بە شتێکی باشتر لە تۆڵەسەندنەوە قەرەبووت دەکاتەوە کە بەهەشتە؟!

کەواتە تەماشای ئەو کەسانە بکە کە لەبەر خاتری پەروەردگاریان ئارامیان گرتووە، لەمیانەی ئەم ئایەتەوە بزانە سەرەنجامیان چی دەبێت، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ ﴿٢٢﴾ جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِم مِّن كُلِّ بَابٍ ﴿٢٣﴾ سَلَامٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ﴾الرعد/٢٢-٢٤، واتە: ئەوانەش کە دانیان بەخۆداگرت و بە ئارام بوون بۆ بەدەستهێنانی

ڕەزامەندیی پەروەردگاریان و نوێژەکەشیان بە چاکی ئەنجام داوە و لەو ڕزق و ڕۆزیەش کە پێمان بەخشیون بەخشیویانە، بە نهێنی و بەئاشکرا و بە چاکەکاری و شێوازی جوان پاڵ بە نادروستی و هەڵە و خراپکاریەوە دەنێن، ئا ئەوانە سەرەنجامەکەیان ئەو خانوبەرە (ڕازاوەیەیە لە بەهەشتدا). کە باخەکانی بەهەشتی –عەدنە– بۆیان ڕازاوەتەوە بەشادیەوە دەچنە ناوی، هاوڕێ لەگەڵ هەر کەسێك چاك و پاك و خواناسە لە باو و باپیران و هاوسەرانیان و نەوەکانیان، جا فریشتەکان دەچن بۆ سەردانیان لەهەموو دەروازەکانەوە. (دەڵێن): سڵاوتان لێبێت بەهۆی خۆگرتنتانەوە، ئای چەندە جێگا و ڕێگایەکی خۆشتان بۆ خۆتان مسۆگەر کرد.

لەگەڵمدا تەماشای ئەم چارەسەرە نایابە بکە: ﴿وَيَدْرَءُونَ بِٱلْحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ﴾! ئیدی زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) لەکوێن کە بانگەشە دەکەن ئەوان بنەما زانستییەکانی چارەسەری هەڵچوونەکانیان داناوە؟ ئایا ئەوە نییە قورئانی پیرۆز بەر لە چواردە سەدە هێناویەتی کە ئەمڕۆ زانایانی دەروونناسی بانگی پێ دەکەن و دەڵێن باشترین ڕێگای چارەسەری هەڵچوونەکان و تورەیی ئەوەیە بیر لە لایەنی ئیجابی و لێخۆشبوون بکەیتەوە؟!

کۆمەڵە ئایەتێکی زۆر هەن جەخت لەم ڕێسایە دەکەنەوە، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَلَا تَسْتَوِي ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾فصلت/٣٤، واتە: بێگومان چاکە و خراپە وەك یەك نین، (تۆ ئەی باوەڕدار) بە جوانترین و چاکترین شێوە بەرەنگاریی خراپە و نادروستی بکە، ئەوکاتە ئیتر دەبینیت ئەو کەسەی

لەنێوان تۆ و ئەودا دوژمنایەتی و ساردیەك هەیە، دەبێتە دۆستێکی دڵسۆز و گیانی بەگیانی.

لەگەڵمدا تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە دەیەوێت هەستە سەلبیەکانمان بگۆڕین بۆ هەستگەلی ئیجابی، چۆن دوژمنایەتی دەگۆڕێت بە هاوڕێیەتی! ئەمانە یاساکانی دەروونناسی نوێن، بەڵام بە چەند ناوێکی نوێوە ناویدەنێن: چۆن هاوڕێکانت بەدەست دێنیت، یان چۆن متمانەی ئەوانی تر بەدەستدێنیت، یان چۆن کۆنترۆڵی خۆت دەکەیت...هتد. هەموو ئەوانە لە کتێبی خوای پەروەردگاردا بنەماکانیان هاتووە.

چارەسەر بە ئارامگرتن

لەو لێکۆڵینەوانەی پێشووەوە بینیمان چۆن توێژەران جەخت دەکەنەوە کە زۆرینەی حاڵەتەکانی توڕەبوون بەهۆی نەبوونی جێگرەوەی گونجاوەوەیە، یان نەبوونی چارەسەری کێشەوە، یاخود نەبوونی شتێك شایستەی لێبوردن بێت... زانایانی دەروونناسی شکستیان هێناوە لە دۆزینەوەی جێگرەوەیەکی شیاو بۆ توڕەبوون، تەنها لە حاڵەتێکدا نەبێت کە ئاگاداری بە کەسی توڕە دەدەن لە مەترسی و خراپیە پزیشکییەکانی توڕەیی وەك نەخۆشییەکانی دڵ و لاوازی بەرگری و کێشی زیادە. وێڕای ئەوەش کەچی وەڵامدانەوەی بانگەوازەکانیان نابینینەوە لەلایەن نەخۆشەکانیانەوە، ئیدی چارە چییە؟

قورئانی پیرۆز چارەسەرەکەی داوینەتێ، ئەویش ئارامگرتنە، بەڵام ئارامگرتن لەپێناو چیدا؟ بۆ کێ ئارام بگرین و ئەو پاداشتەی بەدەستی دێنین کامەیە؟ ئایا شایستەی ئەوەیە توڕەیی و هەڵچوونەکانمانی لەپێناودا

خەفە بکەین؟ پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَجَزَٰٓؤُاْ سَيِّئَةٖ سَيِّئَةٞ مِّثۡلُهَاۖ فَمَنۡ عَفَا وَأَصۡلَحَ فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾الشوری/٤٠، واتە: تۆڵەی هەر تاوانێك بە ئەندازەی تاوانەکەیە بێ زیاد و کەم، ئەو کەسەی لێخۆشبوونی هەبێت و چاوپۆشی و چاکسازی بکات، ئەوە پاداشتی لای خوایە، بەڕاستی خوا ستەمکارانی خۆشناوێت.

ئایا جوانتر لەم دەستەواژەیە هەیە: ﴿فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِ﴾ چی سوودێك لە توڕەییەکەت وەردەگریت. بێگومان هیچ، بەڵام جێگرەوە هەیە ئەویش پاداشتە لەلایەن خواوە کە قەرەبووی هەموو شتێکت بۆ دەکاتەوە.

ئایا تەنها ئارامگری بەسە وەك چارەسەرێکی نایاب؟ ئەگەر ئارامگریی هاوڕێ بوو لەگەڵ لێخۆشبووندا ئەوکاتە چارەسەرەکە زۆر کارا دەبێت، لەبەرئەوەیە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ﴾الشوری/٤٣، واتە: لەڕاستیدا ئەوەی دان بەخۆدا بگرێت و چاوپۆشی بکات و لێخۆشبوو بێت، بەڕاستی ئەوە کارێکی بەجێ و چاك و پەسەند ئەنجام دەدات، بەڕاستی ئەوە لەو کارانەیە کە پێویستە بکرێت.

خاڵی نایابتر لەم ئایەتانەدا ئەوەیە پەروەردگار هەر لەسەرەتاوە ئەو ئاکامەمان بۆ وێنا دەکات کە دواتر بەدەستی دێنین، بۆنمونە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَجَزَىٰهُم بِمَا صَبَرُواْ جَنَّةٗ وَحَرِيرٗا﴾الإنسان/١٢، واتە: لە پاداشتی خۆگری و ئارامگریاندا بەهەشت و ئاوریشمی پێبەخشین.

جوانترین شت ئەوەیە کاتێك ئارام دەگریت لەسەر ئەو خراپانەی لەگەڵت دەکەن خوات لەگەڵدایە، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾البقرە/١٥٣، واتە: ئەی

ئەوانەی باوەڕتان هێناوە داوای کۆمەك و یارمەتی لەخوا بکەن بەهۆی ئارامگرتن و نوێژکردنەوە، دڵنیابن خوا یار و یاوەری خۆگر و ئارامگرانە.

ئەم ئایەتانە وێنەی ئاکامە ئیجابیەکانی ئارامگرتنمان بۆ دەکێشن، هەر ئەوەیە زانایانی دەروونناسی جەختی لەسەر دەکەنەوە کاتێك دەڵێن خێراترین ڕێگای چارەسەری توڕەبوون ئەوەیە کە وێنای ئاکامە سەلبیەکانی توڕەبوون بکەیت، هەروەها ئاکامە ئیجابیەکانی توڕەنەبوون و لێبوردەیی بێنیتە پێشچاو. لەبەرئەوەیە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَأَن تَصْبِرُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾النساء/٢٥، واتە: ئەگەر خۆڕاگر و ئارامگر بن چاکترە بۆتان، خوایش لێخۆشبوو و میهرەبانە.

یان دەفەرموێت: ﴿إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُم مَّغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ﴾هود/١١، واتە: جگە لەو کەسانەی کە خۆگر و ئارامگر بوون و کار و کردەوە چاکەکانیان ئەنجامداوە، ئا ئەوانە لێخۆشبوون و پاداشتی گەورە و فراوانیان بۆ هەیە.

بەهەمان شێوە چەند ئایەتێکی تر جەخت لەسەر بایەخی ئارامگری دەکەنەوە، زیاد لەوەش ئاکامە نایابەکانی ئارامگریمان بۆ وێنە دەکێشن. ئایا ئێمە ئەم ئامۆژگاریە ئیلاهیە وەربگرین و ژیانمان هەمووی بکەینە ئارامگریی لەسەر حەز و ئارەزووەکان و ئارامگری لەسەر ئازاری ئەوانی تر، ئارامگری لەسەر ئەوەی لە دەورماندایە؟

خۆشەویستانم! لەوکاتەی لە کەسێکەوە خراپەتان بۆدێت پێویستە بیهێننە پێشچاو، خوای پەروەردگار ئارامگریی لێتان دەوێت، لەگەڵتان دەبێت و لێتان ڕازی دەبێت. سوێند بە خوا ئەگەر ئەوەمان هێنایە پێشچاو و لەساتی توڕەییدا هەستمان بە چاودێری خوایی کرد و لەڕادەی

خۆشەویستی خوای گەورە بۆ ئارامگران حاڵی بووین، چێژی شیرینی ئارامگرتن دەکەین، ئەودەمە شتێك نابێت لەوە خۆشەویستتر بێت لەلامان کە لەسەر ئازاری خەڵك ئارام بگرین و چارەسەری هەموو هەڵچوون و توڕەبوونێکمان بە لێبوردن و خەندە بکەین، وەك ئەوەی پێغەمبەری خوا (ﷺ) چارەسەری ئەم دیاردەیەی پێکردووە.

توێژەرانی زانستی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) جەخت دەکەنەوە کە چارەسەری نموونەیی توڕەبوون ئەوەیە کاغەز و قەڵەمێك بگرین بە دەستەوە و خەیاڵی ئەو ئاکامە ترسناك و بەڵایانە بکەین کە لە ئەنجامی هەڵچوونە سەلبیەکان و توڕەبوونەوە توشمان دەبن و تۆماریان بکەین، لە هەمانکاتدا ئەو ئاکامە ئیجابیانەش بێنینە یاد کە ئەگەر ئارام بگرین و واقیعەکە وەك خۆی قەبوڵ بکەین بەدەستی دێنین، پاشان ئەمانەش تۆمار بکەین... لەڕاستیدا قورئانی پیرۆز بەر لە چواردە سەدە ئەم ڕێسا گرنگەی هێناوە، ئەگەر لە ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز ڕاماین تێبینی دەکەین خوای پەروەردگار وێنەی ئاکامی ئارامگرتنمان بۆ دەکێشێت ئەوسا فەرمانی ئارامگریمان پێدەدا، وەك دەفەرموێت: ﴿ مَا عِندَكُمْ يَنفَدُ وَمَا عِندَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾النحل/٩٦، واتە: ئەوەی لای ئێوەیە و بەئێوە بەخشراوە، تەواو دەبێت، بەڵام ئەوەی لای خوایە (و لەپێناو ئەودا دەیبەخشن) هەر دەمێنێتەوە (کە پاداشتی بەهەشتی بەرین و نەبڕاوەیە) سوێند بەخوا بەبێگومان پاداشتی ئەوانەی کە خۆگر و ئارامگربوون بەجوانتر دەدەینەوە لەوەی کە ئەوان دەیانکرد.

ئەم ئایەتە و چەند ئایەتێکی تریش ئاماژەمان پێدەدەن بەوەی بەخشینی خوای گەورە کۆتایی نایەت، ئەمە لەکاتێکدا کە بەخشینی مرۆڤ

سنووردارە، وەك ئەوەیە پێت بڵێت پێویستە لەگەڵ خوادا بمێنیتەوە و متمانەت پێی هەبێت، پاشان فەرمانی ئارامگریمان پێدەدات، پاداشتیش زۆر گەورەترە و لە کارەکانی خۆمان باشتر دەبێت.

هەنووکە هەڵوێستێکی نایاب لە چیرۆکی یوسف پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت) دێنین، کاتێك لەسەر ئازاری براکانی ئارامی گرت، ئاکامەکە چۆن بوو؟ بووە پاشای (ملك)ی گەورەترین دەوڵەتی ئەو سەردەمە، چونکە شێوازی ئارامگرتن و پارێزکاریی لە ژیانیدا هەڵبژارد، لەبەرئەوە وتی: ﴿إِنَّهُۥ مَن يَتَّقِ وَيَصۡبِرۡ فَإِنَّ ٱللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجۡرَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾ یوسف/٩٠، واتە: بێگومان ئەوەی خۆپارێز بێت لە گوناهو خۆگر و ئارامگر بێت، بەڕاستی خوا پاداشتی چاکەکاران و چاکەخوازان بە زایە نادات.

لەخوای گەورە داواکارین بمانکاتە یەکێك لە ئارامگران.

کاریگەری وتەی باش

زۆر لە خەڵك کاریگەری وشە لەسەر ئەوانی تر نازانن، وشەی جوان ڕەنگە ببێتە هۆی شیفای مرۆڤێك یان کامەرانی کەسێکی تر، هەروەك چۆن دەگونجێت وشەی خراپ لە لێدانی جەستەیی زیاتر هۆی ئازاردانی خەڵك بێت! ئەوەی پاڵی پێوەنام بۆ نووسینی ئەم باسە توێژینەوەیەك بوو کە زانا ئەمریکیەکان ئەنجامیاندا دەربارەی کاریگەری وشەی پیس و بێسوود، بەڵام بەر لەوەی دەربارەی ئاکامەکانی توێژینەوەکە بدوێین کە لە ڕۆژنامەی "زانستە دەروونییەکان"دا بڵاوکرایەوە، دەمەوێت لەگەڵتاندا ئایەتێکی پیرۆز کە دەربارەی کاریگەری وشەیە وەیادبێنمەوە.

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِى ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِىٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٥﴾ وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ ٱجْتُثَّتْ مِن فَوْقِ ٱلْأَرْضِ مَا لَهَا مِن قَرَارٍ﴾

إبراهيم/٢٤-٢٦، واتە: ئایا نەتانبینیوە و نەتانزانیوە چۆن خوا نموونە دەهێنێتەوە بە گوفتاری چاك و پاك کە وەك درەختی چاك و بەردار وایە، ڕەگی بە توندی داکوتاوە لە زەویدا، لق و پۆپەکانیشی بە ئاسماندا بڵاوبوونەتەوە. ئەو درەختە هەموو کات و دەمێك بەروبومی (پاك و جوان و بێگەردی) دەبەخشێت بە ویستی پەروەردگاری، جا خوای پەروەردگار ئەم نموونانە دەهێنێتەوە بۆ خەڵکی، بەڵکو یاداوەری وەربگرن. نموونەی قسە

و گوفتاری پیس و ناپوختیش وەکو درەختی زڕ و پیس و بێسوود وایە کە هەڵکێشرابێت و لەسەر ڕووکاری زەوی فڕێدرابێت، بەهیچ بارێکدا خۆی نەگرێت.

پێغەمبەری مەزن (ﷺ) جەخت لەم مانایە دەکاتەوە کاتێک هەواڵدەدا کەسێك وشەیەك دەڵێت کە هیچ بایەخی بۆ دانانێت، بەڵام بەهۆیەوە دەچێتە بەهەشتەوە، پیاوێك وشەیەك دەڵێت و هیچ بایەخی بۆ دانانێت، بەڵام ڕێگای حەفتا پایز دەیباتە دۆزەخەوە.

ئەمە واتە دەبێت باوەڕدار وردبێت لە قسەکردنیدا و هەمیشە وشەی باش هەڵبژێرێت، چونکە وشە کاریگەری گەورەی لەسەر مرۆڤ هەیە. ئەو یادەوەرییە ئازاربەخشانەی پەیوەستن بە ئەزمونە سۆزدارییەکانەوە پتر ئازاربەخشن لەوانەی پەیوەستن بە ئازاری جەستەوە.

توێژەران لەئاکامی توێژینەوەکەوە دەڵێن ئەو گۆڕانانەی بەسەر مێشکدا دێت و ڕێمان بە کارکردن پێدەدات لە چوارچێوەی کۆمەڵ یان کۆمەڵگایەکدا، دەکرێت کلیلی تێگەیشتنی ئەم مەسەلەیە بن.

لەو کەسە خۆبەخشانەی بەشداری توێژینەوەکەیان کرد (کە سەرجەمیان قوتابی بوون) داوایان لێکرا ئەزموونە ئازاربەخشە جەستەیی یان سۆزدارییەکانیان بنووسن، پاش ماوەیەکی کورت لە نووسینی ئەو ئەزموونانە تاقیکردنەوەی زەینی قورسیان بۆ دەکرا.

ئەو بنەما سەرەکییەی توێژینەوەکە پشتی پێبەست ئەو ئەزمونەی قوتابییەکە وەیادی دێنێتەوە چەند ئازاراوی تر بێت هێندەش ئەدای ئەو قوتابییە لە تاقیکردنەوەکەدا خراپتر دەبێت.

ئاکامەکان باشتربوون لای ئەو کەسانەی ئەزموونی ئازاری جەستەیان وەیاد هێنایەوە بە بەراورد بەو کەسانەی ئازاری سۆزیان وەیادهێنایەوە.

توێـژەر "شینسـینج زیـن" لـە زانکـۆی "بـۆردۆ" لـە ویلایـەتی (ئنـدیانا)ی ئەمریکی وتی: "زۆر نارەحەتە ئازاری جەستەیی وەیادبێنیتەوە بە بـەراورد بە ئازاری سۆزداریی و کۆمەڵایەتی".

لایـەنێك لـە مێشـکدا هەیـە پێدەچـێت بەرپرسـی ئـەزموون و وشـە ئازاربەخشەکان بێت کە ڕووبەڕووی مرۆڤ دەبنەوە، ئـەویش تـوێکڵی مۆخـە (القشـرة المخیـة) گەلـەکردارێکی ئـاڵۆز ئـەنجام دەدات کـە هەریەکـە لـە بیرکردنەوە و دەرککردن و زمـان دەگرێتـەوە. ئـەم بەشـەی مێشـك توانـای مـرۆڤ باشـتر دەکـات لـە خۆگونجانـدنی لەگـەڵ کۆمەڵـە و ڕۆشـنبیرییەکاندا هەروەها بەرپرسیشە لە پەرچەکرداری ئەو ئازارەی پەیوەندی بە کۆمەڵەوە هەیە.

"مایکل هوجسمان" پسپۆڕ لە دەروونناسی منالّ لـە ئـەڵمانیا، دەڵێـت: "چـەند بەشـێکی مێشـك لەگـەڵ ئـازاری سـۆزداری مامەڵـە دەکـەن کـە وا دادەنرێت کاریگەری درێژخایەنی هەیە". واتە لە ئازاری جەستەیدا دەکرێت برین و شوێن گـاز ببینرێـت، بـەڵام ئـازاری سـۆزداریی بـەزۆری نیگـەرانی و ترس لەدوای خۆی جێدێڵێت. بۆیە ئەگەر چـەند قوتابییـەك بـە هاوڕێیـەکی خۆیانیـان وت لـەدوای کۆتاییهـاتنی دەوامـی قوتابخانـە لێیـدەدەن، ئـەم هاوڕێیەیان لە نیگەرانی و ترسێکی زۆر گەورەتر لەوەدا دەژی کە بەڕاسـتی ڕوودەدات.

لەم ئاکامانە چ سوودێك وەردەگرین؟

نموونەی ئەم توێژینەوانە کە خەڵکانێکی ناموسڵمان ئەنجامی دەدەن لە ڕاستی و ڕاستگۆیی ئەوەی پەیامی ئیسلام هێناویـەتی جـەخت دەکەنـەوە.

پەروەردگار فەرمانمان پێدەکات وشە و وتەکانمان جۆرێك هەڵبژێرین ئازاری خەڵکی پێنەدەین، بەڵکو کاریگەری ئیجابیان لەسەر دابنێین، ئەم ئایەتانە بەڵگەی ئەو ڕاستیەن:

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّن صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَآ أَذًى وَٱللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ﴾البقرة/٢٦٣، واتە: قسە و گوفتاری جوان و چاوپۆشییەك (لە هەڵە) چاکترە لە بەخشینێك کە ئازاری بەدوادا بێت و منەت بکرێت، خوایش دەوڵەمەند و بێنیازە (لە بەخشینی بە منەت) و خۆڕاگر و لەسەرخۆیە.

﴿وَٱجْتَنِبُوا۟ قَوْلَ ٱلزُّورِ﴾الحج/٣٠، واتە: لە گوفتاری درۆ و قسەی هەڵبەستراو خۆتان دووربگرن.

پەروەردگار فەرمانی پێکردووین بە وتەی جوان بانگەوازی خەڵك بکەین و گفتوگۆی جوان و باشیان لەگەڵ بکەین و ئەو وشانە هەڵبژێرین کە کاریگەری گەورەیان هەیە، بەجۆرێك کە کاریگەری ئیجابیان لەلا جێبێڵن و ئەوانیش بیرۆکەیەکی دروست دەربارەی ئیسلام وەربگرن.

﴿ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ ۖ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦ ۖ وَهُوَ أَعْلَمُ بِٱلْمُهْتَدِينَ﴾

النحل/١٢٥، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) ئەی باوەڕدار) بانگەواز بکە بۆ لای بەرنامە و ڕێبازی پەروەردگارت بە حیکمەت و دانایی (بۆ هەندێك) و ئامۆژگاری جوان و بەجێ (بۆ هەندێکی تر) و گفتوگۆ و وتووێژ بە جوانترین شێوە (لەگەڵ هەندێکی تر)، چونکە بەڕاستی پەروەردگارت هەر خۆی زانایە، کە کێ گومڕایە، هەروەها هەر خۆیشی زانایە بە هیدایەت وەرگران.

نموونەی ئەم توێژینەوانە دەبێت دڵنیایی زیاترمان بدەنێ لەسـەر ڕادەی کاریگەری وشەی باش و جوان، وشەی باش و جوان چاکەیە وەك پێغەمبەر (ﷺ) هەواڵی داوە. لەگەڵمدا تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە وشەی جـوان و باشی پێشخستووە بەسـەر نوێـژدا کـە کۆڵەکـەی ئاینـە، لـە وتارێکدا بـۆ نـــــەوەی ئیســــــرائیل: ﴿وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسۡنٗا وَأَقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُواْ ٱلزَّكَوٰةَ﴾البقرة/٨٣، واتـە: گوفتـاری چـاك و جـوان ڕوو بەخـەڵکی بڵـێن، هەروەها نوێژەکانتان بە چاکی ئەنجام بدەن و زەکاتیش بدەن.

بـاوەڕداری ئـازیزم! پێویسـتە فێرببیـت هـەر وشـەیەك کـە دەیڵێیـت کاریگەرییەك لە مێشکی وەرگردا جێدێڵێت، ئەو شـوێنەوار و کاریگەرییـەش بە تێپەڕبوونی ڕۆژگار دەمێنێتەوە و لاناچێت، بۆیە پێداگربە لەسەر ئەوەی شوێنەواری بـاش و دروسـت لـە مێشـك و دڵـی ئـەوانی تـردا جێبێڵێـت. تـۆ نازانی! ڕەنگە ئەو وشەیەی دەیڵێیت هۆیەك بێت بۆ چوونە بەهەشتتەوە لە ڕۆژی دیتنی خوادا.

ئایا دەکرێت هزر و بیری ئەوانی تر بخوێنرێتەوە؟

ئایا ئەو ڕۆژە دادێت زانایان بزانن مرۆڤ بیر لە چی دەکاتـەوە، یان چـی دەیترسـێنێت و نایـەوێت بـۆ خـەڵکی دەربخـات؟ زانایـان ئومێـدی ئـەوە دەخـوازن، بـەڵام کامەیـە ڕاسـتی؟ لـەدوای چـەندین تاقیکردنـەوەی سـەرنجڕاکێش زانایـان لـە بـەریتانیا و ئـەڵمانیا و یابـان توانیـان مێشـك بخوێننەوە و بزانن مرۆڤ بیر لە چـی دەکاتـەوە! ئـەوان ئامێری ڕوپێوییـان بەکارهێنا کە بە زرنگانەوەی موگناتیسی کاردەکات (fMRI).

پرسیاریان لە کەسێك دەکرد ئەگەری وەڵامدانەوەی هەبوو بە بەڵێ یان بە نـەخێر. هەمیشـە ئـامێری ڕووپێـوی موگناتیسـی ناوچـەی تایبـەت بـە وەڵامەکە لە مێشکدا دەردەخات، ئەگەر وەڵام بە (بەڵێ) بوایـە ناوچـەیەکی دیاریکراوی مێشك چـالاك دەبـوو و دەسـتبەجێ ئامێرەکـە ئـەو چـالاکییەی ئاشکرا دەکرد، خۆ ئەگەر وەڵامەکە (نەخێر) بێـت ناوچـەیەکی تـری مێشـك چالاك دەبێت و ئامێری ڕووپێویەکە تۆماری دەکات.

ئەو وێنە جیاوازانەی مێشـك کـە بـەهۆی ئـامێری ڕووپێـوی موگناتیسـی گیراون، دەریدەخەن چەند شوێنێکی دیاریکراوی مێشك چالاك دەبن لەکاتی بیرکردنـەوەی مـرۆڤ لـە شـتێك، هـەر ناوچـەیەك تایبەتـە بـە جۆرێـك لـە بیرکردنـەوەوە. ئەگـەر پرسـیار لـە مرۆڤێـك بکـەین بۆنموونـە وەك ئـەوەی بپرسین: ئەم کەسەت خۆش دەوێت یان نا؟ ئامێرەکە ناوچەی بـەرپرس لـە وەڵام بە بەڵێ یـان نـەخێر دیـاری دەکـات بەرلـەوەی کەسـەکە قسـەبکات،

تەنها بەوەی دەست بە بیرکردنەوە دەکات ئامێرەکە هەست بە وەڵامەکە دەکـات و لەسـەر شاشـەی کۆمپیوتـەر ناوچـەی هـەژیوی مێشـکیمان بـۆ دەردەکـەوێت و بەهۆیـەوە دەتـوانین وەڵام بـزانین! ! بێگومـان بـە بەکارهێنانی بەرنامەیەکی تایبەت بەو مەبەستە.

لەبەرئـەوە ئـەم ئـامێرە دەتوانێـت هـەواڵی ئـەوەت بـداتێ کـە بـیری لێدەکەیتەوە! ! بەڵام ئەزموونەکان هێشتا لەسەرەتادان، پرسیار لێرەدا ئەمەیە: ئایا دەکرێت زانایان ڕۆژێك لە ڕۆژان بگەنـە زانینـی هـەموو ئـەوەی مرۆڤ بیریان لێدەکاتەوە؟

پرۆفیسـۆر "Colin Blakmore" دەڵێـت: "دەبێـت لـەم قۆناغـەدا زۆر گەشـبین نـەبین، چـونکە تاقیکردنـەوەکان هێشـتا لەسـەرەتای ڕێگـادان"، بەڵام زانایانێکی تر دەڵێن: "لە داهاتوودا دەتوانین هزر و نیەتەکانی خـەڵك بخوێنینەوە و سۆز و پلانەکانیان بزانین".

بەهەرحاڵ خوێنەری ئـازیز! لـەو بـاوەڕەدا نـیم ئـەم تاقیکردنەوانـە زۆر گەشە بکـەن، چـونکە خـوای گـەورە دەفـەرموێت: ﴿يَعْلَمُ خَآئِنَةَ ٱلْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِى ٱلصُّدُورُ﴾غافر/١٩، واتـە: ئـەو خوایە هەمیشـە چـاوە خیانـەتکار و ناپاکـەکان دەناسـێت و دەزانێـت چـی لـە دڵ و دەروون و سـینەکاندا حەشاردراوە.

ئەم ئایەتە جـەخت دەکاتـەوە لـەوەی شـتە شـاراوەکانی نێـو دەروونـی مرۆڤ تەنها خوای پەروەردگار دەیانزانێت، بەڵام ڕەنگـە تەکنیکـەکان پـێش بکەون و زانایان بتوانن هەندێك هزری سادە لـە مێشـکی مـرۆڤ بخوێننـەوە، بەڵام هەرگیز ناتوانن بۆنموونە بیروباوەڕی مرۆڤ بزانن.

کاریگەری دەروونی زەردەخەنە

زانایان هەستان بە لێکۆڵینەوە لە کاریگەری خەندەکردن لەسەر ئەوانی تر، بینییان زەردەخەنە زانیاریگەلێکی بەهێز هەڵدەگرێت کە دەتوانێت کاربکاتە سەر ئەقڵی پەنهانی مرۆڤ!

زانایان ئاشکرایانکرد هەر مرۆڤێك خەندەیەکی تایبەتی خۆیی هەیە کە کەس تێیدا بەشداری ناکات، هەر خەندەیەکیش کاریگەری جیاوازی هەیە. کاتێك وێنەی ئەو خەندانەیان گرت و بەهێواشی نمایشیان کردەوە، لەگەڵ خەندەکەدا کۆمەڵێك جوڵەی دیاریکراوی ڕووخساریان بینی. ڕەنگە هەر مرۆڤ خۆی زیاتر لە جۆرێك خەندەی هەبێت، ئەوەش بەپێی باری دەروونیی و ئەو وتەیەی دەیڵێت و کەسانی بەرامبەریشی دەگۆڕێت.

لە ئاکامە گرنگەکانی نموونەی ئەم توێژینەوانە ئەوەیە کە زاناکان دەربارەی بەخششێك دەدوێن کە دەکرێت پێشکەشی ئەوانی تری بکەین لەڕێی خەندەکردنەوە، لەڕاستیدا خەندەکردن گەورەترە لە بەخشینی ماددی، بەهۆی چەند هۆکارێکەوە:

١. لەڕێی خەندەوە دەکرێت شادی بخەیتە نێو دڵی خەڵکەوە، ئەمە جۆرێکی بەخشینە، پێدەچێت گرنگترینیشیان بێت، چونکە توێژینەوەکان دەریانخست هەندێجار پێویستی مرۆڤ بە دڵخۆشی و شادی لەوانەیە گرنگتر بێت لە پێویستی بۆ خواردن و خواردنەوە، شادی چارەسەری زۆر لە نەخۆشییەکان دەکات، لەپێشەوەیاندا پەشێویەکانی دڵ.

٢. بەهۆی خەندەوە دەتوانیت بە ئاسانی زانیاری بگەیەنیتە ئەوانی تر، چونکە ئەو وشانەی هاوڕێی خەندەن کاریگەری گەورەتریان لەسەر مێشك هەیە. ئامێری ڕووپێوی (بە زرنگانەوەی موگناتیسی وەزیفی) دەریخست کە کاریگەری دەستەواژەیەك زۆر جیاواز دەبێت ئەگەر هاوڕێی خەندە بوو، ئەگەرچی دەستەواژەکە هەمان دەستەواژەش بێت، بەڵام بەپێی جیاوازی جۆری ئەو خەندەیەی هاوڕێی ئەو زانیاریە یان ئەو دەستەواژەیە ئەو ناوچانەی لە مێشکدا دەیوروژێنێت جیاوازترە.

٣. بە خەندەیەکی جوان و ناسکەوە دەتوانیت ئەو کەشی ڕاڕایی و نیگەرانییە بڕەوێنیتەوە کە هەڵوێستێکی گرتووەتەوە، ئەمە کارێکە پارە و سامان ناتوانێت بیکات. لێرەدا دەبینین خەندە لە پارە گرنگترە، لەبەرئەوەیە کە کەمترینی ئەوەی پێشکەشی خەڵکی دەکەیت بریتیە لە بەخششی زەردەخەنە.

٤. زۆر لە پزیشکان تێبینی کاریگەری خەندەیان کردووە لەسەر شیفا، دوابەدوای ئەوە هەندێك لە توێژەران ڕایانگەیاند زەردەخەنەی پزیشك بە بەشێك لە چارەسەر دادەنرێت! کەواتە کاتێك خەندەیەك پێشکەش بە هاوڕێت یان هاوسەرت یاخود هاوسێکەت دەکەیت ئەوا تۆ بەبێ ئەوەی هەست بکەیت ڕەچەتەیەکی خۆڕایی شیفای پێدەدەیت، ئەمەش جۆرێکە لە بەخشین.

لەپێناو ئەم هۆکارانە و جگە لەوانەشدا، زەردەخەنە جۆرێکی بەخشین و بەخشندەییە، خوێنەری بەڕێز! ئێستا زانیت بۆچی پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿خەندەکردنت بەڕووی براکەتدا خێر و چاکەیە﴾؟!

کاریگەری خشوع لەڕووی دەروونییەوە

هەندێجار باوەڕدار وا گومان دەبات کاتێك خوای گەورە فەرمانمان پێدەکات بە خشوع تەنها بۆئەوەیە لێی نزیك ببینەوە، بەڵام لێکۆڵینەوە نوێیەکان شتێکی نوێیان دەرخست دەربارەی ئەوەی زاناکان بە تێڕامان (تەئەممول) ناوزەندی دەکەن، بەڵام ئەم تەئەمموله تەنها ئەوەیە کە مرۆڤ دابنیشێت و سەرنجی چیا یان مۆم یاخود درەختێك بدات بێئەوەی بجولێت و بیری لێبکاتەوە. ئاشکرایانکرد ئەم تەئەمموله سوودی گەورەی هەیە لە چارەسەری نەخۆشییەکان و بەهێزکردنی زاکیرە و زیادکردنی داهێنان و ئارامگیریی و...هتد.

قورئانی پیرۆز تەنها بە تەئەممولەوە نەوەستاوە، بەڵکو هاوڕێی کردووە بە بیرکردنەوەو تەدەبور و پەندوەرگرتن و تەرکیزکردنە سەر ئامانج، ناویشیناوە "خشوع"... خشوع گرنگترین پەرستشەکان و ناڕەحەتترینیشیانە، چونکە پێویستی بە تەرکیزی گەورە هەیە، بەمجۆرە وشەی خشوع گوزارشت لە بەرزترین پلەکانی تەئەممول دەکات لەگەڵ بیرکردنەوەی قووڵ. ئەم خشوعە تەنها پەرستشێك نییە، بەڵکو کۆمەڵێك سوودی ماددی هەیە لە چارەسەری نەخۆشییەکان و بەدەستهێنانی تواناگەلی مەزن و نوێبووەوە.

خشوع و دڵ

لێکۆڵینەوەیـەکی نـوێ کـە گۆڤـاری کۆمەڵـەی (دڵ)ی ئـەمریکی بڵاویکـردەوە دەریخسـت تەئـەممول بـۆ مـاوەی درێـژ و ڕێکوپێـك دڵ لـە پەشێوی دەپارێزێت. تەئەممول کاردەکاتە سەر چارەسەری بەرزەپەستانی خوێن و دوابەدوای ئەوەش سوککردنی ماندوویەتی لەسەر دڵ. لەبەرئـەوە خـوای گـەورە ڕووبـەڕووی بـاوەڕداران دەفـەرموێت: ﴿أَلَمۡ يَأۡنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَن تَخۡشَعَ قُلُوبُهُمۡ لِذِكۡرِ ٱللَّهِ﴾الحديد/١٦، واتە: ئایا ئیتر کاتی ئەوە نەهاتووە بۆ *ئەوانەی کە باوەڕیان هێناوە و دڵەکانیان بە نووری باوەڕ ملکەچ و ڕوونـاك بووەتەوە، ترسی خوای تێدا بڕوێنن بەهۆی یادی بەردەوامی خواوە.*

ئەم توێژینەوەیە ئاشکرایکرد دڵ تـەنها ترۆمپایـەك نییـە، بـەڵکو کـاری گەورە و گرنگی هەیە. لەڕاستیدا توێژینەوەکان بایەخی تەئەممول و خشوع دووپات دەکەنەوە لە سەقامگیری و جێگیری کـاری دڵـدا. ئـەمڕۆ پزیشـکان دەڵێن نەخۆشییەکانی دڵ هۆکاری یەکەمی مردنن لە جیهاندا، هۆکاری ئـەم نەخۆشییانە بوونی پەشێویەکانە لە سیستمی کاری دڵدا، لێرەدا لە بایەخی خشوع تێدەگەین لە سەقامگیری و ڕێکخستنی کاری دڵدا.

ئەمڕۆ توێژینەوەکان دەیسەلمێنن کە تەئەممول چارەسەری خـەمۆکی و دڵـەڕاوکێ و تێکشـکان دەکـات، ئەمانـە نەخۆشـییەکانی سـەردەمن کـە لـە ئەمڕۆدا بە چڕی بڵاودەبنەوە. تـەنها هێنـدە نـا، بـەڵکو دۆزیویانەتـەوە کـە تەئـەمولی ڕێکوپێـك متمانەبـەخۆبوونێکی زیـاتر بـە مـرۆڤ دەبەخشـێت و وایلێدەکات پتر ئارامگر بێت و بەرگـەی کێشـە و خـەم و پـەژارەکانی ژیـان بگرێـت. پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ

أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾الرعد/٢٨، واتە: ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵ و دەروونیان ئارام دەبێت بە قورئان و پەیامەکەی خوای پەروەردگار، ئاگادارین دڵەکان هەر بە قورئان و یادی خوا خۆشنوود دەبن و دەحەوێنەوە.

بەمشێوەیە، براو خوشکانم! ئەگەر ویستتان پەشێویەکانی دڵ لە خۆتان دووربخەنەوە، ئەگەر ڕۆژانە بۆ چەند ساتێکیش بووە وابەستەی خشوع بن.

خشوع و پەیوەندیی بەو شەپۆلانەوە کە مێشك دەریاندەکات

زانایان دۆزیویانەتەوە کە مێشکی مرۆڤ بە بەردەوامی لەرەلەری کارۆموگناتیسی دەردەکات، بەڵام بەهای لەرەلەرەکان بەپێی چالاکی مرۆڤ دەگۆڕێت. لەکاتی بەئاگایی و چالاکی و کار و تەرکیزدا شەپۆلی "بێتا" دەردەکات، کە لەرەلەری لە ١٥ بۆ ٤٠ لەرەیە لە هەر چرکەیەکدا (واتە ٤٠ هێرتن). لەحاڵەتی حەوانەوە (ئیسترخا) و تەئەمولی ئاساییدا مێشك شەپۆلەکانی "ئەلفا" دەردەکات کە لەرەلەرەکەی لەنێوان ٩ بۆ ١٤ لەرەیە لە هەر چرکەیەکدا. بەڵام لە باری خەوتن و تەئەمولی قووڵدا مێشك لەسەر شەپۆلەکانی "ثیتا" کاردەکات کە لەنێوان ٥ بۆ ٨ هێرتزدایە، لەکۆتاییدا لەبارەکانی خەوی قووڵدا (بەبێ خەوبینین) مێشك شەپۆلەکانی "دەلتا" دەردەکات کە بەهاکەی لە ٤ هێرتز کەمترە.

هەر کات مرۆڤ لە حاڵەتی خشوعدا بوو شەپۆلەکان کەمترین لەرەلەریان دەبێت، ئەوەش مێشك ئاسودە و بەهێز دەکات و یارمەتی چاکسازی هەر کەموکوڕییەك دەدات کە توشی بووە لە ئەنجامی بۆنموونە نەخۆشی یان

پەشێوی دەروونییەوە. لەبەرئەوە هەندێك لە توێژەران لەو باوەڕەدان کە هەڵچوونەکان مێشك شەکەت دەکەن و دوابەدوای ئەوە تەمەن کەم دەکەنەوە، ئەمە لەکاتێکدا کە تەئەممول مێشك ئاسودە دەکات و تەمەن درێژ دەکات!

گرنگترین شەپۆلەکان کە مێشك پەخشیان دەکات ئەو شەپۆلانەن کە لەرەلەریان کەمە و بە هۆکارێکی شیفابەخش بۆ جەستە دادەنرێن بەهۆی کاریگەرییان لەسەر خانەکانی جەستە و سیستمی بەرگری. لەدواییدا تەئەممول (بە وشەیەکی تر خشوع) بە هۆکارێکی کارا دادەنرێت لە بەرهەمهێنانی ئەم شەپۆلانە کە ئیجابیانە کاردەکەنە سەر خانەکانی مێشك و بەرنامەڕێژیی دەگێڕنەوە و هەر هەڵە و نەنگییەك چاك دەکەنەوە کە لەبەرنامەی کاری مێشکدا ڕوویدا بێت، مومارەسەی خشوع بە ئامادەکردن و ڕێکخستن و بەهێزکردنی کاری مێشك دادەنرێت.

خشوع قەبارەی مێشك زیاددەکات

بەم دواییانە توێژەرانی کۆلیژی "هارفارد"ی پزیشکی هەستان بە توێژینەوە لە ئەگەری بوونی کاریگەری تەئەممول لەسەر مێشك، بینیان قەبارەی مێشکی ئەو مرۆڤەی زۆر تەئەممول دەکات گەورەترە لە قەبارەی مێشکی مرۆڤێکی ئاسایی کە ڕانەهاتووە لەسەر تەئەممول یان خشوع، لەبەرئەوە باوەڕێك هەیە کە تەئەممول قەبارەی مێشك زیاددەکات واتە توانای مرۆڤ زیاددەکات بۆ داهێنان و ژیانێکی دروست و پڕ کامەرانی.

دۆزرایەوە کە توێکڵی مێشك لە چەند ناوچەیەکی دیاریکراودا بەهۆی تەئەمولەوە ئەستورتر دەبێت، بایەخی ئەم دیاردەیە زیاتر

بەدیاردەکەویت ئەگەر زانیمان توێکڵی مێشك لەگەڵ بەرەوپێشچوونمان لە تەمەندا کەم دەکات، دوابەدوای ئەوە دەتوانرێت بوترێت: تەئەممول تەمەن درێژ دەکات یان پیربوون هێواش دەکاتەوە!

هەروەها ئەم توێژینەوەیە ئاشکرایکرد (William J.Cormie, Harvard Uneversity) ماوەی تەئەممول چەند درێژتر بێت کاریگەریی لەسەر مێشك ڕوونتر دەبێت لەڕووی قەبارە و سەقامگیری کاری مێشکەوە، واتە پەیوەندییەك هەیە لەنێوان تەئەممول و قەبارە و سەلامەتی مێشکدا. بێگومان ئەم کاریگەرییە بۆ سەر مێشك تەنها بەهۆی تەئەمولەوە ڕوودەدات، بەڵام خشوع ئاکامگەلی گەورەتر دەدات، بەڵام بەداخەوە تاقیکردنەوەی ئیسلامی لەو بوارەدا نابینرێت!

خشوع ئازارە جەستەیی و دەروونییەکان سوك دەکات

لەدوای شکستی پزیشکی کیمیایی لە چارەسەری هەندێك لە نەخۆشییە قورس و بێدەرمانەکان، هەندێك لەتوێژەران پەنایان برد بۆ چارەسەر بە تەئەممول لەدوای ئەوەی تێبینیان کرد کە تەئەممولی ڕێکوپێك یارمەتی سوککردنی هەستکردن بە ئازار دەدات، هەروەها هاوکاری لە بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری جەستەدا دەکات.

لەتوێژینەوەیەکی نوێدا دەرکەوتووە کە تەئەممول چارەسەری ئازارە درێژخایەنەکان دەکات. هەندێك لە توێژەران هەستان بە لێکۆڵینەوە لە مێشکی کەسانێك کە داوایان لێکرا دەستەکانیان نقومی ئاوێکی زۆر گەرم بکەن، چالاکی مێشك لە ئاکامی ئەو ئازارەی هەستیان پێکرد تۆمار کرا، لەدوای ئەوە تاقیکردنەوەکە دووبارە کرایەوە لەگەڵ کەسانێك کە خوویان

گرتبوو بە تەئەمولی ڕێکوپێك، مێشك کاردانەوەی بۆ ئازارەکە نەبوو، واتە تەئەمول بووە هۆکاری کاریگەرییەکی دەماری کە ڕێگریی ئازاری کرد لە وروژاندنی مێشك.

بەمجۆرە دەتوانین ئەوە دەرەنجام بکەین کە خشوع یارمەتی بەرگەگرتنی ئازار دەدات، بەڵکو سووککردنی بە پلەیەکی بەرز. ئەوە باشترین هۆکاری فێربوونی ئارامگرتنە، چارەسەرێکی کارایە بۆ هەڵچوونەکان. ئەگەر کێشەیەکی دەروونیتان هەبوو ئیدی هەر جۆرێك بێت، ئەوەی لەسەرتانە هەر ئەوەیە بۆنموونە ڕۆژانە تەئەمول بکەن لە یەکێك لە موعجیزەکانی قورئان، یان بە تەدەبورەوە گوێ لە چەند ئایەتێکی قورئان ڕادێرن. لە کەشی ئایەتەکاندا بژین، کاتێك گوێ لە ئایەتێکی سزا دەگرن خەیاڵی ئاگری دۆزەخ و گەرمییەکەی بکەن، هەرکات گوێ لە ئایەتی بەخششەکان دەگرن خەیاڵی بەهەشت بکەن لەگەڵ بەخششەکانی نێویدا، خوێندنەوەی پێغەمبەر (ﷺ) بۆ قورئان بەمجۆرە بووە.

مێشکی مرۆڤ پتر لە (١٠ هەزار ترلیۆن) گەیەنەری دەماری تێدایە، ئەم گەیەنەرانە زیاتر لە ترلیۆنێك خانە پێکەوە دەبەستن و وەك ئاڵۆزترین ئامێری سەر ئەم ڕووی زەوییە کاردەکەن.

زانایان دەڵێن خانەکانی مێشك پێویستیان بە تەئەمول و بیرکردنەوەی هەمیشەیی هەیە بۆئەوەی چالاکیی خۆیان بگێڕنەوە، بەڵکو کاراتر ببن. ئەو کەسانەی لەسەر بیرکردنەوەی قوڵ ڕاهاتون (بۆنموونە لە گەردوون) کەسانێکی داهێنەرترن!!

لێرەدا بایەخی ئەم وتەیەی خوای پەروەردگار تێدەگەین کە دەفەرموێت: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ

فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَٰطِلًا سُبْحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ﴾ آل عمران/ ١٩٠-١٩١، واتە: بەڕاستی لە دروستکردنی ئاسمانەکان و زەویدا و لە ئاڵوگۆڕی شەو و ڕۆژدا بەڵگە و نیشانەی زۆر هەن بۆ کەسانی ژیر و هۆشمەند. ئەوانەی یادی خوا دەکەن لەکاتێکدا کە بەپێوەن یان دانیشتون یان ڕاکشاون، هەمیشە بیردەکەنەوە لە دروستبوونی ئاسمانەکان و زەوی، (سەرئەنجام دەڵێن): پەروەردگارا! تۆ ئەم هەموو دروستکراوانەت بێهودە و بێ ئامانج دروست نەکردووە، پاکی و بێگەردی شایستەی تۆیە، دە تۆش بمانپارێزە لە سزای ئاگری دۆزەخ.

خشوع و سۆز

هەندێك لە زانایان لەکاتی ڕووپێوی مێشکدا بە زرنگانەوەی موگناتیسی وەزیفی (fMRI) بۆیان دەرکەوتووە ئەو مرۆڤەی خووی گرتووە بە تەئەمولەوە، توانای زیاترە بۆ کۆنترۆڵکردنی سۆزەکانی، بەتواناترە لە کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانی، لەئاکامدا لەوانی تر کامەرانترە!!

تاقیکردنەوەکان ئاشکرایان کرد کە تەئەممول یارمەتی دەستبەسەردا گرتنی غەریزەی زایەندی دەدات لای هەردوو ڕەگەز، هەروەها تەئەممول دەبێتەهۆی ڕێکخستنی سۆزی مرۆڤ و زیادەڕۆیی نەکردن یان ڕاڕا نەبوون لە بڕیارەکاندا، چونکە تەئەممول ناوچە هەستیارەکانی مێشك ئیجابیانە چالاك دەکات بەجۆرێك کە کەڵەکەبووە سەلبیەکان و ئەو کەموکوڕیانە لادەبات کە توشی ئەم بەشانە بووە بەهۆی ئەو ڕووداوانەی کەسەکە پێیدا تێپەڕبووە.

خشوع بۆ چارەسەری نەخۆشییە قورس و بێدەرمانەکان

چەندین ناوەندی تایبەت لە ڕۆژئاوا هەن کە بە تەئەممول چارەسەری نەخۆشەکان دەکەن، ئەوان دەڵێن تەئەممول هەندێك نەخۆشی چارەسەر دەکات کە پزیشك دەستەوسان بووە لە ئاستیاندا. هەرچی دەربارەی نموونەی ئەم ناوەندانە دەخوێنمەوە دەڵێم: "پاکوبێگەردی بۆ خوا!" ئایا ئێمە لەوان لەپێشتر نین بۆ ئەم چارەسەرییە، چونکە قورئان خشوع و تەئەممول و بیرکردنەوە لە بەدیهێنانی خوای گەورەی کردووەتە پەرستشێکی مەزن، تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە ستایشی بەندە پارێزکارەکانی دەکات و دەفەرموێت: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ لَءَايَٰتٍ لِّأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ﴿١٩٠﴾ ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِى خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَٰطِلًا سُبْحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ﴾آل عمران/ ١٩٠-١٩١.

خوشك و برایانم! ئەگەر کەسێکتان نەخۆشییەکی قورس و گران یان درێژخایەنی هەیە، ئەوەی لەسەریەتی هەموو ڕۆژێك ماوەی کاتژمێرێك تەئەممول بکات لە یەکێك لە موعجیزەکانی قورئان لەبوارەکانی گەردوون یا پزیشکی یان شاخ و دەریاکان و ...هتد. هەوڵبدات لە بەدیهێنراوەکانی خوا و مەزنی ئەم قورئانەدا قووڵ ببێتەوە. من لە هەندێك نەخۆشی و کێشەی دەروونیدا بەم ڕێگایە چارەسەری خۆم دەکەم، لەبەرئەوە ئامۆژگاری هەر باوەڕدارێك دەکەم بۆ چارەسەر پەنا بۆ ئەم ڕێگایە ببات.

خشوع و نێوچەوان

زانایان ئاشکرایان کردووە کەنێوچەوانی مرۆڤ واتە بەشی پێشەوەی مێشك، لەکاتی تەئەممول و بیرکردنەوەی قوولّ و داهێنەرانەدا زۆر چالاك دەبێت. ئەم ناوچەیەی مێشك ناوەندی سەرکردایەتیە و ناوەندی وەرگرتنی بڕیارە گرنگ و چارەنووس سازەکانە، ئەم بەشەی مێشك کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ڕەفتار و سۆزی و بەردەوامبوونی ژیانمان.

لەبەرئەوە دەبینین پێغەمبەری مەزن (ﷺ) لە نزاکانیدا تەرکیزی کردووەتە سەر ئەم بەشە و فەرموویەتی: ﴿ناصيتي بيدك﴾ واتە پەروەردگارا! نێوچەوانم تەسلیمی زاتی تۆ کردووە کە ناوەندی سەرکردایەتی و بڕیار و ڕەفتارەکانە، تۆ چۆنت بوێت بەوجۆرە ئاڕاستەی دەکەیت.

هەروەها یەکێك لە هۆکارەکانی چارەسەر بە قورئان ئەوەیە دەست بخەینە سەر نێوچەوان و پاشان بە خشوعەوە کۆمەڵێك ئایەت لە قورئان بخوێنینەوە، ئیدی کاریگەری گەورەی دەبێت.

زانایان دڵنیایی دەدەن کە ناوچەی بەرپرس لە درۆ و هەڵە لە مێشکدا ئەو ناوچەیەیە کە دەکەوێتە پێشەوەی مێشك یان نێوچەوان (الناصية)، هەر ئەو ناوچەیە بەرپرسە لە بڕیاردانە گرنگەکان و بەرپرسە لە ڕەفتار، خودی ئەم ناوچەیە بەرپرسە لە داهێنان و خشوعی مرۆڤ.

دوابەدوای ئەوە دەتوانرێت بوترێت باوەڕدار کاتێك مومارەسەی خشوع دەکات لە پەرستشەکانی و کار و بیرکردنەوە و تەدەبور لە کتێبی پەروەردگاری و تەنانەت لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیدا، ئەم ناوچەیە واتە (ناصية) چالاك دەبێت و زیاتر بەتوانا دەبێت بۆ داهێنان و

ئاراستەكردنی جەسـتە و دروسـت بڕیـاردان، پاشـان بـۆ دوورخسـتنەوەی درۆ... كەواتە خشوع هاوكاری ڕاستگۆییە!! هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز لە ئایەتەكانیدا ئاماژەی پێداوە: بۆنموونە نزای هود پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت): ﴿إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُم مَّا مِن دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾هود/٥٦، واتە: بەڕاستی من پشتم بەخوا بەسـتووە، كـە پەروەردگاری من و پەروەردگاری ئێوەشە، هیچ گیانلەبـەرێك نییـە جڵـەوی بە دەست خوای گەورەوە نەبێت، بێگومان پەروەردگارم لەسـەر بەرنامـە و ڕێبازێكی ڕاست و دروستە.

خشوع و وەسوەسە

دكتـۆر "Newberg" دوای چـەندین تاقیكردنـەوە لەسـەر ڕاهیبـەكانی بوزایی كە ڕۆژانە ماوەی كاتژمێرێك تەئەممول دەكەن، بـۆی دەركـەوت كـە ناوچەی پێشەوەی مێشكیان لەكاتی تەئەممول كردندا چالاك دەبێت، بـەڵام ناوچەكانی پشتەوەی مێشك بەڕادەیـەكی ئـەوتۆ چـالاك نـابن. جێـی باسـە ناوچـەی بـەرپرس لـە وەسوەسـە لـە بەشـی دواوەی مێشـكدایە، كەواتـە دەكرێت ئەو ڕاستییە دەرەنجام بكرێت كە تـەئەممول و خشوع چارەسـەری وەسوەسە دەكات.

هەروەها هەستكردن بە شوێن لەكاتی تەئەممول كردندا كەم دەبێتـەوە، ئـــەوەش بـــەرەو دەرەنجامێكمـــان دەبـــات كـــە خشـــوع دەبێتـــەهۆی كەمكردنەوەی هەستكردن بـە ژینگـەی دەوروبـەر و بـەدوای ئەوەشـدا هـەر كەموكوڕییەكی دەروونی كە ژینگە هۆكـاری بێـت (وەك هاوڕێیـان و خێـزان یان كۆمەڵگا) بە دووپات كردنەوەی تەئەممول بەتەواوی نامێنێت. هـەروەك

لە هەندێك توێژینەوەی نوێدا دەركەوت كە تەئەممول زاكیرە و سەرنجدان لای مرۆڤ بەهێز دەكات، بۆیە دەشێت ئەم شێوازە سوودمەند بێت بۆ ئەو كەسانەی گرفتاری لاوازیی زاكیرەن.

خشوع و نوێژ

قورئانی پیرۆز جەخت دەكاتەوە لەسەر ڕۆڵی گەورەی خشوع لە پارێزگاریكردن لە نوێژدا، چونكە زۆر لە موسڵمانان پابەند نابن بە نوێژەوە، وێڕای هەوڵدانی دووبارەبووەوەشیان كەچی هەر شكست دێنن لە بەردەوامبوون لەسەر نوێژ، لەبەرئەوەی خشوعیان لەدەستداوە. پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلۡخَٰشِعِينَ﴾البقرة/٤٥، واتە: (ئێوە هەوڵبدەن) پشت ببەستن بە ئارامگرتن و نوێژكردن (بۆ گەیشتن بە ئامانج) بەڕاستی نوێژ ئەركێكی گەورە و گرانە، مەگەر لەسەر ئەو كەسانەی بە خۆشەویستی و سۆزەوە (بە خشوعەوە) خواپەرستی ئەنجام دەدەن (و باوەڕی دامەزراویان هەیە).

بەمجۆرە ڕۆڵی گەورەی خشوع لە نوێژدا دەردەكەوێت، لەبەرئەوە قورئان پەیوەستیی كردووە لەنێوان نوێژ و خشوعدا. جێی سەرسامیە قورئان لەم ئایەتەدا پەیوەستیی كردووە لەنێوان ئارامگرتن و خشوعدا. زانایان ئاشكرایان كردووە كە تەئەممول توانای مرۆڤ پتر دەكات بۆ بەرگەگرتن و ڕووبەڕووبوونەوەی بارودۆخە سەختەكان!!

هەندێك لە زانایانی ئەمریكا تاقیكردنەوەیان ئەنجامدا لەسەر كەسانێكی نوێژكەر (بێگومان بەشێوەی خۆیان) بینیان نوێژكردن كاریگەری گەورەی هەیە لەسەر چارەسەری پەشێوییەكانی دڵ، هەروەها لەسەر سەقامگیری

کاری مێشك. لەبەرئەوەیە قورئان هەردوو شیفاکەی پێکەوە کۆکردۆتەوە (نوێژ و خشوع)، فەرموویەتی: ﴿قَدۡ أَفۡلَحَ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ ۝١ ٱلَّذِينَ هُمۡ فِي صَلَاتِهِمۡ خَٰشِعُونَ﴾المؤمنون/١-٢، واتە: بەڕاستی ئەو بڕوادارانە سەرکەوتوو و سەرفرازن. ئەوانەی لەنوێژەکانیاندا ملکەچ و دڵئارام و دڵ دامەزراون و دڵیان لەلای خوایە (خشوعیان هەیە).

چۆن لە ژیانی ڕۆژانەماندا مومارەسەی خشوع بکەین؟

ئەوە قورئانە، نایابترین هۆکاری مومارەسەکردنی خشوع بۆ خوای پەروەردگار. دەبێت لێرەدا ئەو هزرە باوە ڕاست بکەینەوە کە گوایە خشوع تەنها لە نوێژ یان لە خوێندنەوەی قورئاندا دەبێت، ڕاستییەکە ئەوەیە کە خشوع پرۆگرامێکە هەموو ساتێك باوەڕدار پێی دەژی هەروەك پەیامبەرانی خوا کردویانە. ئەگەر لە ژیانی پێغەمبەران (سەلامی خوایان لێبێت) ڕابمێنین، تێبینی دەکەین ژیانیان لێوانلێوە لە خشوع، بەڵکو لە حاڵەتی خشوعی بەردەوامدا بوون، هەر ئەوە پاڵپشتی کردوون لە بەرگەگرتن و ئارامگرتن لەسەر ئازار و گاڵتەپێکردن، ئەو خشوعە هۆی وەڵامدانەوەی نزاکانیان بووە، لەبەرئەوەیە خوای گەورە لەبارەیانەوە دەفەرموێت: ﴿إِنَّهُمۡ كَانُواْ يُسَٰرِعُونَ فِي ٱلۡخَيۡرَٰتِ وَيَدۡعُونَنَا رَغَبٗا وَرَهَبٗاۖ وَكَانُواْ لَنَا خَٰشِعِينَ﴾الأنبياء/٩٠، واتە: بەڕاستی ئەوانە چالاك و گورج و گۆڵ بوون لە ئەنجامدانی هەموو خێر و چاکەیەکدا و نزای بەکوڵیان دەکرد، بەئومێدی ڕەحمەت و بەهەشتی ئێمە و لە دۆزەخ و

خەشمی ئێمە دەترسان و ئەوان هەمیشە گەردن کەچبوون (خشوعیان هەبووە) بۆ ئێمە.

لەگەڵمدا ڕابمێنە لە دەستەواژەی: ﴿وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ﴾ ئەو پێغەمبەرە بەڕێزانە لە حاڵەتی خشوعی بەردەوامدا بوون، ئێمەش دەبێت لە ژیانماندا چاویان لێبکەین، بەڵام چۆن؟

باوەڕداری ڕاستەقینە لە نوێژەکانیدا لە حاڵەتی خشوعدایە، کە دەبەخشێت بیر لەو بەخشینە دەکاتەوە، کە سەردانی نەخۆشێك دەکات بیر لە بایەخی ئەوسەردانە دەکاتەوە و داوا لە خوای گەورە دەکات لەنەخۆشییەکان بەدووری بخات. هەرکات لەگەڵ خەڵك مامەڵە دەکات لە کڕین و فرۆشتن و بازرگانیدا هەست دەکات خوای گەورە چاودێری دەکات و دەیبینێت، بۆیە فێڵ و درۆ ناکات و ڕاستگۆ دەبێت تاکو لە قیامەتدا لەگەڵ ڕاستگۆیاندا حەشر بکرێت.

کاتێك گەنجی باوەڕدار ڕووبەڕووی فیتنەیەك دەبێتەوە یان خەریکە تەماشای حەرامێك بکات، دەمودەست وەیادی دێتەوە کە خوای گەورە دەیبینێت و بەو کارە ڕازی نابێت، لەبەر ڕەزامەندی خوا لەو سەرپێچیە دووردەکەوێتەوە و لەو ساتەشدا هەست بەجۆرێك لە چێژ و شیرینی باوەڕ دەکات.

کە باوەڕدار شتێك لە هاوسەرەکەیدا دەبینێت ڕقی لێدەبێتەوە یان بەپێچەوانەوە، لەوە تێگەیشتووە کە خوای گەورە فەرمانی پێکردووە بە چاکە مامەڵە لەگەڵ کردنی و نابێت ئازاری بدات، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانی کردووە بە چاکە ئامۆژگاری هاوسەرەکەی بکات، ئیدی لە ئازاردانی دووردەکەوێتەوە و پتر ئارامی لەسەر دەگرێت، ئا ئەوە خشوعە.

هــەرکات باوەڕدارێـك توشــی نەخۆشــی یــان بــارودۆخێکی ناڕەحــەت دەبێتــەوە، یەکــەمین شــتێك ئــەنجامی بــدات نزاکــردن و پەناگرتنــە بــە پەروەردگار. کەسەکە دەرکی ئەوە دەکات هـەر خوایـە سـوود یـان زیـان دەگەیەنێت و هەر خۆی خێر و شیفا و کلیلەکانی خێر و چاکەی بەدەستە، ئا ئەوە خشوعی ڕاستەقینەیە.

لەبەرئەوە خشوع ئاکـامی کـاری چاکە و نـزا و پەلەکردنـە لـە چـاکەدا، ئەگەر ویستت خوای گەورە بەخششی خشوعت پێبدات و نزاکانت گیرا بـن، وەك نزای پێغەمبەران لە ناڕەحەترین بارودۆخەکانیاندا، پێویستە بـەدووی خێر و چاکەکاندا بگەڕێیت و پەلەی تێدا بکەیت، چاوەڕێ مەکە کەسێك کـە پێویستی بە پارەیە بێت بۆ لات و پێی ببەخشیت، تـۆ بـڕۆ و پەلـە بکـە لـە بەخشـیندا، و بـەوجۆرە... هەمیشـە ئـەم ئایەتـەت لـەیادبێت و وەك نـاوی خـۆت لەبـەری بکـە تـاکو هـەموو ڕۆژێـك، بـەڵکو لـە هـەموو هەڵوێسـتێکدا دووپاتی بکەیتەوە:

﴿إِنَّهُمۡ كَانُواْ يُسَٰرِعُونَ فِي ٱلۡخَيۡرَٰتِ وَيَدۡعُونَنَا رَغَبٗا وَرَهَبٗاۖ وَكَانُواْ لَنَا خَٰشِعِينَ﴾ الأنبياء/ ٩٠.

خوشك و برایانم!

ڕەنگە دوای ئەم ڕاستییانە بزانین بۆچی خوای گەورە ئیلهامی بە محمد (ﷺ) داوە بەر لە ناردنی پەیامەکەی و بوونی بە پێغەمبەر بڕوات بۆ ئەشکەوتی "حراء" و بەتەنیا بمێنێتەوە، تاکو تەئەممول لە بەدیهێنانی ئەم گەردوونە بکاتەوە و لە مەزنی پەروەردگار ڕابمێنێت، چونکە ئەم قۆناغە زۆر گرنگە تاکو توانای ئارامگریی و بەرگەگرتنی بداتێ، بۆئەوەی قورساییەکانی مەزنترین پەیامی سەر ڕووی زەوی هەڵبگرێت.

پێدەچێت لەوەش تێبگەین بۆچی پەرستشی حەج مرۆڤ خاوێن دەکاتەوە و وەك ڕۆژی لەدایکبوون پاك و بێگەردی دەکاتەوە. پەرستشی حەج لەسەر بنەمای تەئەممول و خشوع و بیرکردنەوە لە بەدیهێنراوانی خوا دامەزراوە، بەتایبەت وەستان لەسەر کێوی "عەرەفە" کە پایەی سەرەکی پەرستشی حەجە، چونکە گەشتی حەج ماوەی بوژانەوە و چارەسەرە بۆ باوەڕدار، ئەگەر زانی چۆن هەموو ساتێکی لە گوێڕایەڵی خوای پەروەردگاردا وەبەرهێن بکات.

لەوانەیە حاڵی ببین بۆچی پێغەمبەران لە خەڵك ئارامگرتووتر بوون، چونکە لەهەموو شتێکدا مومارەسەی پەرستشی خشوعیان کردووە، بێگومان ئەمە لە دونیادا، لە ڕۆژی دوایشدا پاداشتێك هەیە کە چاو نەیبینیوە و گوێ نەیبیستووە و بە دڵی هیچ مرۆڤێکدا نەهاتووە،

پـــەروەردگار دەفـــەرموێت: ﴿...وَٱلْخَٰشِعِينَ وَٱلْخَٰشِعَٰتِ ...﴾... خــوای گـــەورە چـی بـۆ ئامـادەکردوون؟ پـــەروەردگار دەفـــەرموێت: ﴿أَعَدَّ ٱللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴾الأحـــزاب/٣٥، واتـــە: بەخشـــین و لێبـــوردەیی و پاداشتی زۆر مەزن و بێسنووریان لەلایەن خوای گەورەوە بۆ ئامادەکراوە.